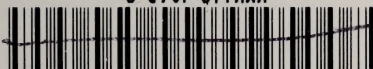


U d'of OTTAWA



39003004674833

DEC 5 1966



p. 209

---

294-295.





# Le Gouvernement de soi-même

---

PREMIÈRE SÉRIE  
LES GRANDES LOIS



## DU MÊME AUTEUR

---

### A LA MÊME LIBRAIRIE

**Le Gouvernement de soi-même.** Première série : **Les grandes lois**, 60<sup>e</sup> édition, 1 volume in-16.

**Le Gouvernement de soi-même.** Deuxième série : **L'Obsession et le Scrupule**, 34<sup>e</sup> édition, 1 volume in-16.

**Le Gouvernement de soi-même.** Troisième à quatrième série : (en préparation).

**Le Naturalisme devant la Science**, 5<sup>e</sup> édition, 1 volume in-16.

**La Providence et la Guerre**, 10<sup>e</sup> édition, 1 volume in-16.

**Les Buts de guerre de la Providence**, 5<sup>e</sup> édition, 1 volume in-16.

**La Part des croyants dans les progrès de la science au XIX<sup>e</sup> siècle.**

PREMIÈRE PARTIE. Dans les sciences exactes, 4<sup>e</sup> édition, 1 volume.

SECONDE PARTIE. Dans les sciences naturelles, 3<sup>e</sup> édition, 1 volume.

### LIBRAIRIE VITTE

**Païens**, nouvelle édition revue, 1 volume.

**Visions d'espoir**, nouvelle édition revue, 1 volume.

### LIBRAIRIE BEAUCHESNE

**En face de la douleur. Le rôle de Dieu, l'attitude de l'homme.** 5<sup>e</sup> édition.

Ce

ANTONIN EYMIEU

---

# Le Gouvernement de soi-même

ESSAI DE PSYCHOLOGIE PRATIQUE

---

PREMIÈRE SÉRIE

LES GRANDES LOIS

---

PARIS

LIBRAIRIE ACADÉMIQUE

PERRIN ET C<sup>ie</sup>, LIBRAIRES-ÉDITEURS

35, QUAI DES GRANDS-AUGUSTINS, 35

1925

Tous droits de reproduction et de traduction réservés pour tous pays.





2352 306

#2.

BF

636

.E93

1920

v. 1

A MON AUDITOIRE

DE LA

SALLE PHILHARMONIQUE de LYON

*en témoignage de reconnaissance  
pour sept ans de persévérante assiduité,  
je dédie ce livre  
exposant la doctrine d'une série  
de nos conférences*

A. E.

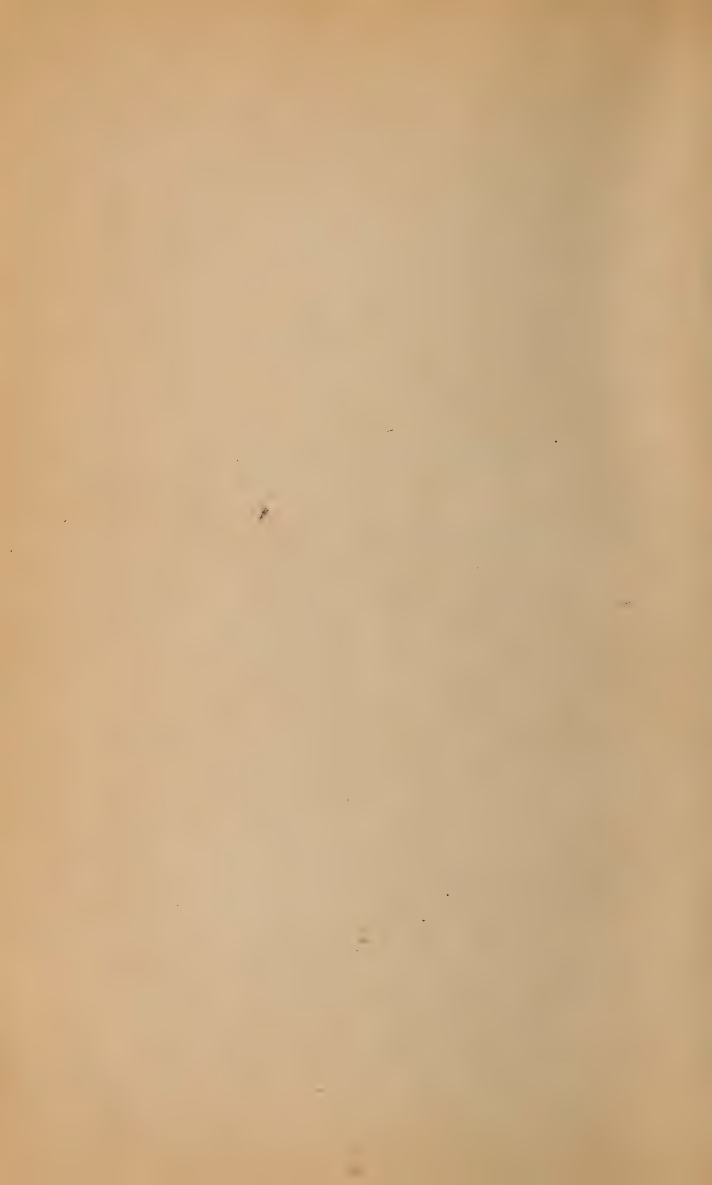




Permis d'imprimer :

Paris. 8 décembre 1905.

P. FAGES, vic. gén.



# LE GOUVERNEMENT DE SOI-MÊME

---

## INTRODUCTION

---

A. — *Est-ce, comme on se plaît à le dire, le cœur qui fait mal à la tête ?* — Oui, souvent; mais c'est toujours quand la tête d'abord a fait mal au cœur, et c'est elle qui est en faute, outre que c'est elle qui « a commencé ».

En somme, le cœur, — et j'entends par là toute la sensibilité de l'être, tous les élans de la nature vers le bonheur — le cœur, dis-je, ne fait que son métier, quoi qu'il fasse et où qu'il aille. S'il dévie, c'est la tête, c'est la raison qui n'a pas fait le sien. La vapeur ne fait que son métier en poussant le piston, de quelque côté qu'on ouvre le tiroir; et, si la machine déraille ou éclate, ce n'est pas à elle qu'il faut s'en prendre, même si elle tue le mécanicien; c'est à lui. Il pouvait et il devait modérer la tension de la vapeur ou en régler l'emploi; et si la machine lui « a fait mal », c'est qu'il a d'abord malmené sa machine.

Le cœur est une force aveugle comme la vapeur, et c'est la tête qui doit le mener. Il y a des êtres — ce sont les brutes — qui sont montés, pour ainsi dire, mécaniquement, comme une montre, et s'en vont jusqu'au bout de leur vie réglés par l'instinct, comme la montre jusqu'au bout de son ressort. Mais l'homme n'est pas réglé par son instinct, parce que sa destinée dépasse l'activité de ses organes, et qu'il est libre; de même que la locomotive n'est pas réglée par la seule expansion de la vapeur, parce que sa destinée est de servir à autre chose qu'à elle-même et de s'adapter à la variété des circonstances. La vapeur qui fait sa force est fatale, et elle pousse en avant ou en arrière, à droite ou à gauche, peu lui importe; et c'est pour cela, parce qu'elle est aveugle et fatale, qu'il lui faut une direction, et qu'elle la subit à coup sûr; un léger effort bien calculé sur un levier, robinet ou gouvernail, et les wagons suivront les rails vers le but, et les bateaux le long de nos fleuves ou à travers les océans enchevêtrés sans péril leurs courses sinueuses et viendront docilement affleurer aux embarcadères. Mais si, après avoir jeté du charbon, au petit bonheur, dans la machine, vous supprimez le mécanicien ou le pilote, vous savez ce qui arrivera et que toute cette force ne sera que pour la destruction. Ainsi du cœur abandonné sans contrôle au hasard des impressions et à la poussée aveugle



des instincts : il « fera mal à la tête » et à lui-même et aux autres ; [et plus il y a de vie dans un cœur d'homme ou de vapeur dans une locomotive, plus le mal sera grand, si la bonne direction a manqué.]

B. — *A-t-on jamais trop de cœur ?* — Beaucoup s'en plaignent ; ils ont tort.

Sans doute, et je viens de le dire, le cœur est un danger ; mais parce qu'il est une force. Tout ce qui est fort est dangereux. Une locomotive sous pression peut dérailler, parce qu'elle peut agir ; un sabre de bois ou un fusil sans poudre est sans danger, parce qu'il est sans valeur ; il peut faire un jouet, mais non pas une arme. Il faudrait plaindre un cœur inerte, ou, comme on l'a dit, « une âme sans passion » ; elle ne serait qu'un « fusil sans poudre ».

Parce que le cœur est un péril, il faut le diriger ; mais parce qu'il est une force, il ne faut pas le détruire.

L'industrie ne supprime pas les torrents, ni la vapeur, ni l'électricité, ni aucune des forces de la nature ; elle les constate, elle les développe, au besoin ; puis elle les dompte et les dirige. De même il faut diriger notre cœur ; mais il ne faut pas l'étouffer. C'est la vie qui le fait battre et on n'a jamais trop de vie, parce qu'on n'a jamais trop de force. Il n'y a pas à craindre, d'ailleurs, dans

l'industrie qui exploite de telles ressources, ni la concurrence, ni la surproduction. Même s'il peut arriver à son maximum de rendement moral, l'homme trouvera l'emploi de toutes ses énergies et le moyen de pousser toujours plus haut la fortune de son âme et la réussite de sa destinée.

D'autres se plaignent d'avoir trop de cœur, non pas pour le péril qu'il crée, mais pour la douleur qu'il provoque. Avoir beaucoup de cœur, n'est-ce pas offrir une plus large surface aux épines du chemin et les sentir plus avant ? N'est-ce pas avoir l'âme tendue comme une corde de violon sur une caisse sonore, et faire plus intenses tous les cris de douleur qui vont jaillir au choc de la vie ?

Oui, sans doute ; mais la sonorité est la même sous le coup d'archet, quel que soit l'air que l'on joue, et les âmes vibrantes sentiront les joies aussi profondément que les douleurs. — Si vous me dites que les deux lots sont de grandeur inégale, et qu'en multipliant l'un et l'autre, votre cœur ne fait qu'incliner davantage le plateau de la balance où déjà les douleurs l'emportent, du moins il vous fait aussi plus capable de comprendre celles des autres et de les consoler. Il faut avoir pâti pour savoir compatir ; et si la compassion est encore une souffrance, elle est aussi une joie, — la joie d'en donner aux autres, — et une de celles que nous ne saurions payer trop cher.

Et, si cela ne paraît point une suffisante con-

solution, j'ajoute qu'au lieu de se plaindre d'avoir trop de cœur, il est plus simple de s'appliquer mieux à le diriger. Il en coûtera moins que de le détruire, et ce sera supprimer la plus grande part de nos douleurs ; les plus amères en général, et toujours les moins utiles, ne nous poignent de leur aiguillon que parce que nous n'avons pas su le détourner à temps.

Mais d'autres vont se plaindre qu'à supprimer la peine, on risque de supprimer le profit ; car :

C. — *La vie, comme le reste, ne vaut-elle pas ce qu'elle coûte ?* — Non, c'est une erreur pour ce qui concerne la vie, et souvent aussi pour le reste.

Le capital est un élément de succès dans les affaires ; mais son bon emploi en est un autre, et même le principal. La quantité de force dépensée entre pour sa part dans le résultat ; mais aussi la qualité ou la direction. Il n'est pas prouvé que les Prussiens aient dépensé plus d'efforts, plus de courage, plus d'héroïsme, ni même plus de poudre et de balles, ni plus d'hommes, que les Français, à Reichshoffen ou à Sedan ; mais leur stratégie fut meilleure, et c'est elle qui décida la victoire. Un obus bien dirigé ou une torpille peut anéantir un cuirassé ; tandis que des milliers d'autres ne feront que labourer les vagues. En 1892, une expérience officielle mit en parallèle, pour une

course entre Vienne et Berlin, des officiers austro-hongrois et allemands. Les Allemands furent battus ; trente-quatre seulement purent être classés, contre soixante du côté autrichien. Or les chevaux morts de fatigue furent deux fois plus nombreux du côté des vaincus<sup>1</sup>. On a raison de dire que le petit enfant *ne sait pas* marcher. Il le *peut*. Les physiologistes affirment qu'il a dans les membres la force suffisante ; mais il *ne sait pas* encore, de même que l'ataxique *ne sait plus* coordonner l'activité de ses muscles ; tout l'insuccès vient de là. La gaucherie dans les exercices physiques, qu'est-ce autre chose qu'une incoordination de mouvements ? Le savoir-faire, la direction fait défaut, ce n'est pas la force ; bien au contraire, huit fois sur dix, nous dit M. de Coubertin, il y a dans la gaucherie excès de force et non insuffisance. Dans les compagnies de chemin de fer, les bons mécaniciens ne dépensent pas plus de charbon que les autres et ne surmènent pas davantage leur machine. Il y a même une prime pour ceux qui économisent le combustible sans diminuer la vitesse, et beaucoup savent la gagner. Le potier novice se met en sueur pour n'arriver qu'à gâcher l'ouvrage ; tandis que le maître ouvrier, très calme, presque immobile, par un geste léger de la main, au bon endroit et au bon moment,

1. Feuilleton du *Journal des Débats*, 23 août 1902.



façonne en quelques minutes l'argile qui tourne devant lui. Et c'est d'ailleurs un fait d'observation générale et quotidienne que les bons ouvriers évitent les gaspillages de temps, de matière et de force, et qu'avec moins de peine ils réalisent plus de profit.

De même, si nous savons nous conduire : si, ayant bien vu le but et connaissant les ressources de notre organisme et de nos facultés, nous avons la sagesse de tenir la main au gouvernail ; outre que nous pourrons éviter beaucoup de fausses manœuvres, donc beaucoup de heurts, beaucoup de souffrances, beaucoup d'efforts inutiles, en un mot, beaucoup de gaspillages, nous pourrons tirer de nous-mêmes un meilleur parti et nous approcher davantage, devant les hommes et devant Dieu, de notre maximum de rendement.

Devant les hommes, on l'admet sans peine, puisqu'ils ne jugent que les résultats extérieurs. Mais Dieu « sonde les reins et les cœurs », et on se figure, on proclame comme un dogme que devant Dieu, du moins, notre vie vaut ce qu'elle coûte, et que le résultat se proportionne à l'effort.

Nous croyons que c'est un préjugé. Il se proportionne au *mérite*, et le mérite n'est pas la même chose que l'effort.

On peut distinguer dans l'effort : 1° *l'élan de la volonté* qui cherche le but, telle ou telle vertu, par exemple ; 2° le grincement, la résistance, la



*difficulté* que la volonté doit vaincre ; 3° la *souffrance* qui résulte de cette résistance vitale brisée. Je dis que c'est l'*élan de la volonté* qui constitue tout le mérite de l'effort. La *souffrance* est un phénomène qui doit se considérer à part et qui peut devenir l'objet — non pas l'élément constitutif — d'un spécial mérite. Quant à la résistance, à la *difficulté*, elle peut offrir un signe à notre esprit, ou un motif, une occasion à notre liberté, mais rien à notre mérite ; elle est une occasion sans laquelle peut-être nous n'aurions pas songé à telle vertu ; elle est un signe que l'amour de cette vertu a été grand, plus grand que la difficulté, puisqu'il a pu la vaincre ; mais elle n'entre pour rien dans la vertu elle-même, dans le mérite, dans la valeur de notre vie ; elle reste ce qu'elle est, une *difficulté*, un obstacle, une chose de trop, et c'est tout bénéfice que de la supprimer. Ainsi, des trois éléments de l'effort, la *souffrance* ne peut être que l'objet d'un mérite ; la *difficulté* que l'occasion ou le signe ; seul l'*élan de la volonté* vers le bien moral peut constituer le mérite même ; et c'est justice, puisque là seulement se trouve la liberté.

Si donc on prend garde que l'on peut aimer le bien moral sans y être contraint par la lutte qui le menace, et que la joie de l'âme est un signe aussi précieux que celui de la tentation vaincue ; si l'on prend garde que le mérite de la souffrance

peut se retrouver sous d'autres formes meilleures — résignation aux épreuves inévitables, recherche des sacrifices féconds pour nous et pour les autres — ; alors il faudra bien admettre qu'en supprimant de notre vie, dans la mesure du possible, la nécessité de l'effort, en la remplaçant par la dilatation, la joyeuse expansion de soi, l'épanouissement de l'âme vers le but, nous n'aurons rien à perdre et tout à gagner, même au regard de Dieu ; et que, s'il existe un moyen de se gouverner soi-même en ce sens, d'arriver à plus de rendement avec moins d'efforts et de risques, un moyen de ne pas étouffer son cœur et cependant de l'empêcher de « faire mal à la tête » ; si cela est possible, il nous importe grandement de le savoir et d'en faire notre profit<sup>1</sup>.

1. Qu'on veuille bien prendre garde au point précis de la question. Voici deux hommes qui font le même acte de vertu, l'un en dépit de la tentation, l'autre sans tentation aucune. Je néglige tous les actes qui ont précédé, parce que là je ne trouve aucune comparaison à établir ; l'un s'est préparé à cet acte par la lutte, en repoussant des assauts répétés, en entraînant son vouloir dans une série d'actes libres et très méritoires, j'en conviens ; l'autre s'est occupé à des vertus toutes différentes ou peut-être à rien du tout. Ce n'est pas sur ces antécédents que je les compare ; mais seulement dans l'acte particulier par lequel ces deux hommes, à un moment donné, pratiquent la même vertu. Et je dis que, dans cet acte, celui-là des deux a le plus de mérite qui l'accomplit avec le plus d'élan, le plus d'intensité.

Voici mes raisons :

1<sup>o</sup> Le mérite suppose la liberté. Or la liberté ne peut être que dans le fait de la préférence, du choix entre deux contradictoires possibles, et dans le degré de cette préférence, dans l'intensité avec laquelle le vouloir adhère à l'objet de son choix. Mais, dans l'espèce, les deux hommes ont également choisi le

D. -- *Est-il possible de se gouverner soi-même? —*

Oui, parce que nous sommes libres, assez pour plier à notre dessein, dans la mesure nécessaire, même les forces aveugles qui sont en nous.

Oh ! sans doute, nous ne sommes pas libres comme des dieux, pas plus que nous ne sommes déterminés comme des pierres. Il importe de bien nous connaître pour bien nous conduire, et, pour cela, il faut y regarder de près. Au regard inattentif, l'homme apparaît toujours comme une contradic-

bien de préférence au mal ; du côté de ce *fait*, il n'y a entre eux aucune différence dans l'exercice de leur liberté. Elle ne peut venir, s'il y en a une, que de l'autre élément, que de l'*intensité* du vouloir qu'ils ont mise dans leur choix. Et c'est donc cette intensité seulement qui devra mesurer leur mérite ;

2° Si la difficulté à vaincre entraine dans le mérite comme un élément constitutif, il s'en suivrait que de deux hommes également adonnés à une vertu en fait, celui-là serait le plus vertueux, le plus pur, le plus loyal, etc., qui serait le plus enclin à ne pas l'être. Il s'en suivrait aussi qu'il faudrait favoriser et rechercher toutes les tentations pour grandir son mérite. Nous ne pensons pas qu'on accepte volontiers ces conséquences.

La conclusion à tirer n'est pas qu'il faille supprimer l'effort de notre vie ; mais c'est qu'il faut le réserver pour les circonstances où il est nécessaire. Elles ne nous manqueront pas ; et c'est parce qu'elles ne nous manqueront pas qu'il ne faut pas en augmenter le nombre à plaisir ; c'est parce que nous avons besoin, pour leur faire face, de toutes nos énergies disponibles, qu'il ne faut pas nous gaspiller.

Une autre conclusion se dégage, également consolante pour ceux qui sont tentés et pour ceux qui ne le sont pas : les premiers trouvent dans la tentation une occasion qui les arrache à leur torpeur et les oblige à pratiquer une vertu qu'ils oublient peut-être, et ils trouvent dans leur victoire la preuve authentique de leur bon vouloir. Les autres, s'ils le veulent, même en l'absence de la tentation, peuvent aimer la vertu, et grandir leur mérite à la mesure de leur amour.

Nous rappelons que nous ne faisons pas de la théologie et que nous n'avons à signaler que l'élément *naturel* du mérite.

tion ; parce qu'il est un être plein de contrastes, le point de rencontre entre la matière et l'esprit. Matière, il doit être fatal ; esprit, il doit être libre. Déterminisme et liberté, voilà donc les deux pôles de ce microcosme que nous sommes ; c'est sur eux, sur les deux à la fois, que notre vie doit porter.

Cette matière, qui est un élément de notre être, va recevoir, comme toute autre matière, avec les contre-coups de ses différentes parties les unes sur les autres, tous ceux qui lui viennent à travers l'espace ou à travers la durée. L'habitude et l'hérédité — qui est l'habitude de la race — pèsent en bien ou en mal sur le moment actuel ; chacun de nos actes est une vertu originelle ou un péché originel qui réagira, par la trace laissée dans l'organisme, sur le reste de notre vie, et, à travers les générations, sur toute notre postérité ; l'éducation qui a pétri nos premières habitudes, le milieu dans lequel nous avons vécu nous enserment dans des mailles que nous pourrions briser, mais qui nous ont marqués d'une empreinte ineffaçable ; le mouvement des saisons, les hasards de chaque jour, les actions des autres, notre situation sociale, les traditions des ancêtres, les préjugés des contemporains, le moment de l'histoire ont sur nous des prises inévitables. Nous sommes dans l'immensité de l'espace ou de la durée, comme cette barque dans l'immensité de l'Océan. Elle est là, à ce point précis. Est-ce la tempête, est-ce une



fausse manœuvre ou sa route normale qui l'y a conduite ? Peu importe. Elle aurait pu ne pas y être, soit ; mais elle y est, c'est un fait, et, comme tous les faits une fois qu'ils sont, celui-là est fatal. La barque est construite de pièces diverses reliées ensemble et solidaires les unes des autres, elle est petite ou grande, aménagée avec plus ou moins de bonheur, plus ou moins lestée, plus ou moins éclairée du soleil, plus ou moins éloignée du port. Les vents soufflent avec une force et dans une direction qu'elle subit sans pouvoir les modifier. Tous les flots, à travers la vaste étendue, réagissent sur elle ; les plus voisins l'enserrent prêts à la porter ou à l'engloutir. Mais sur cette barque frêle que tant de fatalités environnent, voici la liberté avec le pilote qui a la main sur le gouvernail. Cela suffit pour que toutes ces fatalités, au lieu de l'accabler, la servent, et pour que même les vents contraires la poussent vers le port.

C'est l'image de l'homme : matière, il subit toutes les fatalités de la matière ; mais, esprit en même temps, il peut introduire dans la chaîne fatale une force nouvelle ou une direction de son choix ; et précisément parce que tout se tient et se répercute, il est le maître des résultats, pourvu qu'il sache la manœuvre et garde le gouvernail, pourvu qu'il mette sa liberté au service de sa raison.

Un des plus faibles, parmi les êtres de la nature, il a pu par sa raison et sa liberté s'en faire le roi.



Il a dompté et domestiqué des animaux qui, d'un coup de dents ou d'un coup de griffes, pourraient le mettre en pièces. Il a dompté la terre avare et lui a imposé les moissons qu'il a voulu. Il a dompté les montagnes et les a ouvertes avec une étincelle, qu'un enfant peut allumer de loin en mettant le doigt sur un bouton. Il a dompté les métaux les plus durs et les a coulés comme de l'eau ou tordus comme un fil de chanvre. Il peut se dompter lui-même, et c'est une vaine excuse de dire : « C'est mon tempérament. Je suis fait comme cela » ! — Pourquoi ne pas dire en face de la terre en friche : « C'est son tempérament, elle est faite comme cela » ? Ou en face d'un fauve qui bondit pour vous dévorer : « C'est son tempérament, il est fait comme cela » ? — C'est votre tempérament ; mais il ne tient qu'à vous de le faire servir à votre but. Vous êtes fait comme cela ; mais il ne tient qu'à vous de vous refaire, ou du moins de vous modifier. Si l'homme peut régner sur la création, il peut aussi régner sur lui-même et se donner le droit de répéter, en un autre sens, le vers du poète :

**Je suis maître de moi comme de l'univers.**

E. — *Par quelle méthode ?* — Par la même méthode qui lui sert ailleurs. Les difficultés et les ressources de l'entreprise sont de même nature que

dans les autres. Constater des faits, en extraire des lois et les mettre à profit, voilà, en résumé, la méthode qui s'impose à un être qui, n'étant pas libre comme un Dieu, doit compter avec les fatalités qui l'entourent, — à un être qui, n'ayant pas que des sens comme la brute, peut surprendre, derrière les faits, la cause qui les enchaîne, — à un être qui, n'étant pas déterminé comme une pierre, peut rester le maître de certains de ses actes et par eux modifier l'enchaînement des causes et commander le résultat.

Or le grand fait à constater, dès que nous regardons en nous-mêmes, c'est que, si nous sommes solidaires de l'ensemble de l'univers, nous le sommes surtout des différentes parties de notre être. Nous sommes très compliqués ; tout s'enchevêtre dans notre organisme, et c'est pour cela que tout se répercute. Il y a en nous, avec les énergies matérielles qui circulent dans le tourbillon vital sans rien perdre de leurs propriétés, une vie végétative, une vie animale, une vie humaine fondues ensemble dans une seule et même vie, dans un seul et même être qui est nous. Chacune de ces trois vies doit *être*, doit *agir*<sup>1</sup>, doit se *coordonner*<sup>2</sup>. Mais les organes qui constituent la vie *sensitive*, par exemple, et les muscles qui la font agir et les

1. La vie n'est que pour agir : *agere sequitur esse*.

2. Tout être n'est que dans la mesure où il est unifié : *ens et unum convertuntur*.

nerfs qui la coordonnent se mêlent entre eux, et donc se fortifient ou s'affaiblissent réciproquement ; de même, pour les trois éléments de la vie *végétative* et pour ceux de la vie *humaine* ; et enfin chacune de ces trois vies se compénètre avec les deux autres. La pensée, par exemple, ou le vouloir, au sommet de la vie *humaine*, utilisent la sensation que leur donne la vie *sensitive*, en même temps que le sang et les cellules fournis par la *végétalité*. Il est donc à prévoir qu'on ne pourra toucher à rien, dans cet ensemble, sans faire partout retentir le contre-coup, et, pour dire les choses en gros, il est à prévoir que le *physique* devra réagir sur le *moral*, et réciproquement<sup>1</sup>.

1. On peut tirer la même conclusion de plus loin encore, d'une considération plus profonde. Toute vie faite d'éléments divers, pour donner à ces éléments son caractère propre, pour les faire vivre d'elle et pour vivre en eux, doit les dominer en même temps qu'elle les utilise et les ennoblit. La vie végétative, par exemple, utilise le minéral pour tisser ses organes et pour élaborer ses fleurs et ses fruits, elle l'ennoblit, le surnaturalise, pour ainsi dire, en l'élevant au-dessus de la nature inorganique jusqu'à la vie ; mais elle l'utilise, elle l'ennoblit sans le détruire ; en manipulant les énergies matérielles, dans son laboratoire, elle en respecte les lois ; la vie ajoute et n'enlève rien. Et voilà pourquoi, pour utiliser les atomes et les ennoblir, elle doit les dominer d'abord. Parce qu'ils gardent leur être intact et suivent leur loi propre, ils n'ont cure, par eux-mêmes, d'aucune loi supérieure ; ils tendent à rentrer dans leur activité première, à retourner à la mort, à se dissocier d'avec la vie ; et la vie ne dure qu'à la condition de résister à cette tendance, de retenir la matière sous sa domination, ou, si elle lui échappe, de la remplacer. C'est donc au plus fort ; c'est, de la part du principe vital, « la lutte pour la vie ».

Mais aussi longtemps que la vie l'emporte, c'est en même temps « l'association pour la vie », et il n'est pas étonnant que

Il n'y a qu'à ouvrir les yeux pour constater qu'il en est ainsi. Chacun sait qu'à des états spéciaux de l'organisme correspondent des états spéciaux de conscience. Le sexe, l'âge, le tempérament, l'hérédité, le climat, que sais-je encore ? tout ce qui met une empreinte particulière sur le physique a sa répercussion sur le moral. Les variations les plus accidentelles, les plus éphémères, peuvent avoir leur contre-coup visible ; ainsi le mauvais état de l'estomac incline à la mauvaise humeur ; l'opium ou le hachisch transforment les sentiments ; les applaudissements

la vie et la matière réagissent l'une sur l'autre. La vie utilise les énergies matérielles, et elle se ressentira donc de tous les chocs qui les diminuent ; la matière est manipulée par la vie, et elle se ressentira donc de tout ce qui en modifie la valeur. Ainsi une terre ingrate étiole le meilleur germe, comme un germe sans vertu ne tirera rien du sol le plus riche.

Au-dessus du végétal, l'animal ne vit qu'à la condition, non seulement d'utiliser et d'ennoblir, mais de dominer les énergies végétatives. Et au-dessus de l'animal, l'homme doit lui aussi dominer, en même temps qu'utiliser et ennoblir l'animalité. Il l'utilise et en fait l'instrument, le point d'appui de tous ses actes ; il l'élève et l'associe à sa vie, à son destin ; mais il ne la détruit pas. Sans doute, il n'y a pas d'animal, dans l'homme, distinct de son moi ; pas plus qu'il n'y a de végétal ; mais il y a les énergies de la végétalité et de l'animalité avec leurs tendances propres, tirant à soi, sans souci des lois de l'homme, de la raison et de la liberté. Et voilà qui explique la lutte. Mais puisque, dans la mesure où l'homme vit, il faut qu'il y ait aussi « association » ou même unification, puisqu'il doit dominer et utiliser ces énergies inférieures, les asservir et s'en servir, il est évident qu'il se ressentira de leur manière d'être et qu'elles se ressentiront de sa manière d'agir ; il est évident qu'il y aura action et réaction, non seulement des éléments minéraux sur la végétalité, mais encore de celle-ci sur l'animalité, et de celle-ci enfin sur la vie humaine, ou, selon l'expression consacrée, *du physique sur le moral*, et réciproquement.



d'un auditoire, le bruit de sa propre parole semblent fouetter l'esprit de l'orateur; deux degrés de moins de chaleur interne paralysent l'intelligence, deux degrés de plus l'exaltent jusqu'au délire... et chacun peut allonger indéfiniment ces exemples.

L'action du moral est plus évidente encore et, nous aurons occasion de le dire, plus efficace. Précisément parce que les actes, ici, ne sont pas accomplis par l'organe, ils peuvent, une fois provoqués par lui, prendre l'initiative d'autres mouvements. S'il n'y avait que matière, le phénomène moral excité par l'organe — outre qu'il serait incompréhensible — ne pourrait que transmettre aux nerfs *efférents*, selon le langage des physiologistes, le choc reçu par les nerfs *afférents*, et les actes s'accompliraient avec une régularité mécanique, brutale, dans un cycle toujours le même. L'orgue de barbarie, parce qu'il est actionné par un simple mécanisme, rend au clavier tous les chocs de la manivelle, et c'est le même air invariable qu'il chante toujours; tandis que l'organiste, précisément parce qu'il est distinct de ses orgues, quoiqu'il ne puisse s'en passer, garde le moyen de varier ses airs. Sans doute les orgues ont une influence nécessaire sur l'artiste : si elles sont mauvaises ou mal accordées, il devra bien s'en ressentir; mais l'artiste surtout a de l'influence sur son instrument; et son talent ou sa



fantaisie, s'ils ne changent rien aux lois de la construction ni à celles de l'acoustique, à la longueur des tuyaux ni aux touches du clavier, en règlent l'application et en jouent à leur guise.

Ainsi du moral; il ne change rien aux lois propres de l'organisme, mais il en joue. Il peut jouer juste ou jouer faux, c'est son affaire; mais que son jeu soit efficace, que le résultat dépende des touches mises en mouvement, on ne peut en douter. Je n'insiste pas sur les exemples, parce que nous les rencontrerons en abondance par la suite; et d'ailleurs nul ne les ignore. On sait que les vouloirs déclenchent les actes, que les habitudes de l'âme mettent leur trace sur les traits du visage, dans l'éclat des yeux, dans l'attitude, dans la démarche et dans l'écriture même; que les émotions nous « empourprent les joues », nous « tournent le sang », nous « gonflent les veines », nous « étreignent la gorge », nous « abattent », nous « dilatent », nous « font bondir » et même nous font de la santé ou de la maladie, du « bon ou du mauvais sang<sup>1</sup> »; et si un mauvais estomac nous rend de « mauvaise humeur », la « mauvaise humeur » aussi et plus encore<sup>2</sup> nous

1. Voyez le Dr Dubois, *les Psychonévroses et leur Traitement moral*, Masson, 1904, p. 69.

2. *Ibid.*, 305. — Les Drs J. Camus et Ph. Pagniez (*Isolément et Psychothérapie*, Alcan, 1904) donnent de nombreux exemples de l'action réciproque du physique et du moral. Aristote et les scolastiques en avaient fait le point de départ de leur anthro-

fait, dans l'estomac, de mauvaises humeurs, les « humeurs peccantes » des vieux médecins.

L'essentiel est de constater qu'il y a réaction du physique sur le moral et réciproquement, et de savoir les lois de ces réactions. Dès lors, il ne tiendra plus qu'à nous de les appliquer en vue du résultat, de nous mettre dans l'état d'âme qui doit faciliter les actes nécessaires; ou, par notre liberté, de produire tels actes physiques qui doivent amener tel état d'âme. Connaissant notre clavier, il ne tiendra plus qu'à nous de jouer juste.

En d'autres termes, pour revenir à notre comparaison du début, il s'agit de nous placer dans la situation du mécanicien qui vient de faire connaissance avec sa machine. Il sait que tout se tient dans ce vaste ensemble, et que, si les organes et les fonctions diffèrent, ils se conditionnent. Il sait que le mécanicien et la machine se tiennent aussi. Lui la mène : s'il est ivre, gare à elle ! Elle le porte : si elle éclate, gare à lui ! Il sait qu'il y a des lois à subir, mais qu'il en réglera l'application : s'il met du charbon dans la chaudière, il fera de la vapeur; s'il ouvre le tiroir, la vapeur agira sur le piston. Mais il mettra du charbon, s'il le veut; il ouvrira le tiroir, s'il le veut.

pologie : Cf., par exemple, les observations de saint Thomas *De Veritate*, q. XXVI, art. 10.

Comme d'ailleurs il sait déjà le but à atteindre, là où doivent aboutir les voyageurs et où il doit toucher sa paie ; comme il sait le chemin, les rails à suivre, les signaux à observer, les prises d'eau et de charbon sur la route, il se trouve définitivement en face de ce problème : Quel est le moyen de tirer le meilleur parti de sa machine, de telle sorte qu'à un minimum d'efforts corresponde le maximum de résultats ? Ici, chaque mécanicien donne sa solution pratique. Les habiles touchent une prime en plus de la paie ; les malhabiles ou les négligents subissent une amende ; ceux qui déraillent sont perdus.

De même, nous savons le but du voyage, le terme où notre vie doit aboutir pour toucher notre paie d'infini bonheur ; le chemin à suivre nous est tracé par le devoir ; notre conscience sait lire les signaux qui peuvent intervenir en cours de route. Si nous déraillons, c'est notre perte ; s'il y a des négligences, il faudra les régler avec la justice ; si nous tirons le meilleur parti possible de notre vie, une prime superbe nous attend proportionnée à notre mérite. Supposant tout cela connu d'ailleurs, nous disons qu'il ne reste plus que de savoir les lois de la manœuvre et de les appliquer.

C'est à exposer quelques-unes de ces lois et leurs conséquences que nous voudrions consacrer cette étude.

Certes, nous n'avons pas la prétention, sur un tel sujet, de nous présenter comme un « docteur en Israël ». Nous sommes très convaincu, au contraire, que nos théories auraient besoin de travail encore et de temps pour mûrir. Mais telles qu'elles sont, il nous semble qu'elles peuvent déjà être utiles. D'ailleurs, par leur imperfection même, elles inspireront à de plus habiles la pensée de les reprendre et de les perfectionner, ou elles nous vaudront des remarques qui nous permettront à nous-même de faire mieux.

F. — *Division de ce travail.* — Nous réservant, si Dieu nous en donne le loisir, d'exposer plus tard un certain nombre de *théories secondaires* applicables à des circonstances spéciales, nous voudrions, dans la présente étude, établir les *principes généraux*.

Tous les phénomènes psychologiques, pensées, sensations, souvenirs, images, émotions, joies, douleurs, désirs, regrets, colère, crainte, espérance, mouvements conscients, etc., etc., peuvent se réduire à trois groupes : Les faits de connaissance spirituelle ou sensible — disons, pour abrégé : les *idées*<sup>1</sup>,

1. Nous prions le lecteur de constater le sens précis que nous donnons et que nous garderons à ce mot *idée*. Il se rapproche du sens étymologique un peu plus peut-être que dans le langage courant; mais il facilitera la rapidité du discours sans nuire à la clarté, puisque, le mot *idée* signifiant une connaissance quelconque, nous réserverons le mot *pensée* pour désigner un fait



les *sentiments*<sup>1</sup> et les *actes*<sup>2</sup>. Sans doute, la réalité psychologique qui s'appelle, par exemple, une *émotion*, peut bien ne pas tenir tout entière dans aucun de ces trois groupes. Mais, si cette réalité constitue un tout qui a sa physionomie propre et obéit à des lois spéciales, si peut-être il y aura lieu d'étudier ce tout à part et d'établir à son sujet une théorie secondaire, il n'en reste pas moins que, dans la mesure précise où le phénomène contient réellement une idée, un sentiment, un acte, il obéit à la loi générale qui gouverne les idées, les sentiments, les actes; il n'en reste pas moins qu'il ne contient et que tout autre phénomène psychologique ne peut contenir rien autre chose que ces trois éléments à des doses diverses, et que dans ce triple cadre on peut enfermer, en somme, toute la psychologie (j'entends la psychologie *expérimentale*).

Or, quoique séparés dans l'*abstraction* par un abîme, quoique répondant à des notions irréductibles, les idées, les sentiments et les actes pris dans le vif, dans leur *réalité vécue*, se compénètrent ou du moins se soudent les uns aux

de connaissance spirituelle, et le mot *sensation* pour désigner un fait de connaissance sensible (de connaissance, et non pas, comme il arrive parfois, d'émotion).

1. Nous prenons le mot au sens large, pour exprimer tout état affectif.

2. Ou *tendances* à un acte; mais la tendance réelle à un acte est déjà un acte.



autres comme les anneaux d'une même chaîne<sup>1</sup>, de sorte que, quel que soit le point — et il y en a toujours un — par où la chaîne reste à notre portée, nous pouvons par là, si nous savons bien la prendre, atteindre les autres anneaux et gouverner notre vie avec notre liberté.

Pour exposer *le gouvernement de soi-même*, il s'agit donc pratiquement d'établir d'abord trois grands principes nous permettant d'utiliser les trois groupes des phénomènes psychologiques : 1° les idées, par où l'on peut atteindre les actes ; 2° les actes, par où l'on peut atteindre les sentiments ; 3° les sentiments, par où l'on peut atteindre les actes et les idées.

Ce sera la division de ce travail.

1. On peut le prévoir d'après ce que nous avons dit plus haut ; on le verra mieux au cours de ce travail. On en trouverait une belle démonstration dans les articles de M. V. Poucel (*Etudes*, numéros de novembre et décembre 1902) et dans Höfding (*Esquisse d'une psychologie fondée sur l'expérience*, traduction Poitevin, Alcan, 2<sup>e</sup> éd., 1903, p. 114 sqq. et *passim*).



PREMIER PRINCIPE  
PAR LES IDÉES  
POUR GOUVERNER LES ACTES

---

3  
L'idée incline à l'acte dont elle est la représentation : telle est la loi psychologique.

J'en tire ce principe de conduite : *[Entretenir en soi des idées conformes aux actions que l'on veut faire ; et inversement : Ne pas entretenir des idées conformes aux actions que l'on veut éviter.]*

Nous prenons le mot *idée* dans le sens que nous avons précédemment défini, pour exprimer un fait quelconque de connaissance, intellectuelle ou sensible, quitte à nous demander, plus tard, quelles sont parmi ces idées les plus efficaces.

Pour le moment, nous avons à établir que plus ou moins elles le sont toutes. Après avoir ainsi prouvé la *vérité* de la loi et donc l'*efficacité* du principe pratique qui en découle, nous essayerons d'en montrer l'*explication*, et ensuite les *applications* principales.

## CHAPITRE I

### VERITÉ DE LA LOI. — EFFICACITÉ DU PRINCIPE

Pour découvrir la loi, il convient de regarder d'abord dans les consciences anormales<sup>1</sup>.

1. On sait que ce mot *conscience* est employé dans des sens divers. Il y a la conscience *morale* : c'est le jugement pratique de la raison sur le bien et le mal *moral*. Il y a la conscience *psychologique* : c'est la constatation directe et spontanée des modifications du sujet vivant. Dans toute cette étude il ne sera question que de la conscience psychologique.

Mais celle-ci, à son tour, peut être considérée de deux façons : tantôt elle désigne simplement l'existence interne d'un phénomène psychologique ; c'est le « caractère commun, constant et immédiat des fonctions psychiques... cette propriété originale de tous les phénomènes mentaux (ou, plus clairement, psychologiques) qui fait qu'ils sont éprouvés en même temps qu'ils sont et ne sont qu'en tant qu'éprouvés ». (A. Fouillée, *la Psychologie des idées-forces*, Alcan, 1893, Introduction, xxxiii.) Tantôt elle désigne la conscience de soi, c'est-à-dire l'attention expressément dirigée sur les phénomènes en tant que se rapportant à notre moi. La première peut s'appeler la conscience *simple* ; et la seconde, la conscience *réfléchie*. Le contexte suffira, pour l'ordinaire, à indiquer celle dont il sera question.

Sur la nature de la conscience simple, Cf. Pierre Janet, *l'Automatisme psychologique*, 5<sup>e</sup> éd., Alcan, 1889, surtout p. 39 et suiv. ; — et A. Fouillée, *op. cit.*, introduction.

Dans la conscience *réfléchie*, il y a lieu de distinguer deux éléments : son *étendue* et sa *force*. Son étendue, qu'on appelle aussi *champ de conscience*, dépend du nombre de phénomènes qu'elle contient et dont elle témoigne. Sa force vient de l'énergie avec laquelle elle s'empare de tous ces éléments pour en constituer une *synthèse* : c'est-à-dire pour les grouper, les coordonner,

Il va sans dire que nous visons à établir des lois générales et des principes qui, valables pour toute conscience humaine, sont destinés surtout aux mieux équilibrées, puisqu'elles sont mieux capables de les mettre à profit. Mais c'est notre droit de prendre nos arguments où ils se trouvent, même dans les phénomènes les plus anormaux. Ceux-ci ne sont tels, en effet, que par les circonstances anormales où s'exercent les lois ordinaires. C'est la même loi de la pesanteur qui fait tomber les pierres et monter les ballons. Et en psychologie comme en toute chose, quel que soit notre terrain d'expérience, si une loi s'en dégage, elle vaut nécessairement pour tous les cas. Le procédé auquel nous avons recours est donc légitime, à la seule condition de raisonner juste.

De plus, il est indispensable. Dans les consciences supérieures, les phénomènes trop compliqués s'enchevêtrent et nous dérobent leurs lois. Nous voulons sans doute arriver jusqu'à elles et leur demander au moins de vérifier nos hypothèses; mais il nous faut commencer par les consciences les plus dissociées ou les plus élémen-

en faire un édifice mental qui les emploie et les harmonise, non pas logiquement dans l'abstraction, mais psychologiquement dans la vie actuelle du moi.

La conscience idéale serait celle dont l'étendue comprendrait l'activité entière du sujet et dont la synthèse serait assez forte pour résister à tous les chocs. Une telle conscience n'existe pas parmi les hommes. Les consciences supérieures (au point de vue psychologique) sont celles qui s'en rapprochent.



taires, parce qu'elles nous offrent les phénomènes, un à un, isolés, dégagés des réactions de l'ensemble, réduits à leur plus simple expression; et c'est là qu'il faut les regarder pour bien voir de quelles causes ils procèdent ou à quels résultats ils aboutissent. Ces premières constatations nous donneront le fil conducteur avec lequel nous pourrons suivre alors les phénomènes à travers les complications des consciences supérieures. Si c'est par elles qu'il faut finir, c'est par les autres qu'il faut commencer.

Or, le plus bas degré où puisse descendre la conscience de l'adulte est la *catalepsie*.

## A

### FAITS TIRÉS DE LA CATALEPSIE

La catalepsie — Κατάληψις, de καταλαμβάνω, exprimant l'action de prendre ou mieux de surprendre — est un phénomène morbide ainsi nommé, parce qu'il est, en général, le résultat d'un saisissement, d'une émotion brusque, et qu'il se manifeste par l'inertie absolue du malade, restant fixé dans l'attitude où la crise l'a saisi.

Mais la maladie présente un autre aspect plus intéressant : elle abolit pour un temps plus ou moins long tous les phénomènes supérieurs à la vie végétative, la volonté, la mémoire, la sensation, etc., en un mot, la conscience. C'est à peu près la table rase de Locke, ou la statue animée de Condillac, capable de tout recevoir, mais au préalable vidée de tout<sup>1</sup>.

Voilà donc pour le psychologue un champ d'expériences à souhait. S'il lui est possible d'y introduire des idées une à une, il lui sera facile de constater leur effet sur cet organisme sans défense et de voir si, par elles-mêmes, isolées, sans réaction étrangère, sans aucune délibération du sujet, sans aucune intervention de la volonté, livrées par conséquent à leurs propres forces, elles chemineront à travers l'organisme pour y déterminer les actes correspondants.

Or cette expérience est possible, et en voici les résultats :

On soulève le bras du sujet et on le place dans une position déterminée : il y reste, malgré la pesanteur qui devrait le faire retomber aussitôt. Cela

1. Voyez, par exemple, Ch. Richet, *Dictionnaire de physiologie*, Alcan, 1897 ; — Pierre Janet, *op. cit.*, p. 11 et suiv.

On a beaucoup décrit déjà toutes ces expériences de la catalepsie et de l'hystérie, et même beaucoup affirmé, à diverses intentions, l'influence de l'idée sur les actes ; néanmoins, nous croyons devoir l'établir, de façon très sommaire, sans doute, pour ne pas fatiguer les lecteurs au courant, mais assez appuyée pour produire la conviction chez les autres.

suppose un acte de résistance à la pesanteur, une contraction de certains muscles. Qu'est-ce qui peut amener ces contractions ? Qu'est-ce qui peut expliquer « leur unité et leur persistance ? Je ne vois point d'autre réponse que celle-ci : c'est une *sensation* persistante. Quand j'ai soulevé le bras, j'ai provoqué une certaine sensation musculaire consciente tout à fait déterminée, c'est-à-dire correspondant exactement à telle position du bras, des poignets, des doigts », etc. <sup>1</sup>. En d'autres termes, une sensation — une idée au sens très large que nous avons défini — est entrée dans cette conscience vide ; étant seule, elle a évolué sans contradiction, suivant sa loi ; et je constate que le phénomène organique dont elle est la représentation s'est réalisé <sup>2</sup> ; et parce que cette sensation dure par la position continuée du bras, l'activité des muscles persiste et maintient le bras soulevé indéfiniment <sup>3</sup>, jusqu'à ce que l'opérateur modifie la sensation.

1. P. Janet, *op. cit.*, 155.

2. Ce phénomène est-il l'idée même à son état d'achèvement, ou bien un phénomène entièrement distinct ? En d'autres termes, l'idée va-t-elle constituer l'acte par sa seule évolution, comme le gland devient le chêne, ou provoquer une autre cause à le produire ? C'est une question qui s'éclaircira, croyons-nous, par la suite, mais qui n'importe pas pour le moment. Il nous suffit de constater que, l'idée étant donnée, l'acte suit.

3. Vingt ou vingt-cinq minutes, suivant certains auteurs ; une heure et plus suivant d'autres (P. Janet, *op. cit.*, p. 16) ; dans tous les cas, beaucoup plus longtemps que ne pourrait le faire un homme normal, par un acte de sa volonté, — ce qui semble

Si l'on prononce une phrase quelconque, le sujet, privé de mémoire, ne la comprend pas ; mais il a des oreilles où le son pénètre et provoque une sensation, et aussitôt la sensation suscite le mouvement des lèvres, qui répètent intégralement les mots de la phrase : « Comment allez-vous ? » dit le docteur ; et le malade répète : « Comment allez-vous ? » C'est l'écholalie.

Il en sera de même si vous parlez aux yeux du sujet. En face de lui, vous levez le bras, vous prenez une position quelconque ; il l'a vue et il l'imité, avec cette particularité que, du moins en général, il soulève le bras droit si vous avez soulevé le bras gauche et se comporte comme l'image renvoyée par un miroir. C'est l'imitation spéculaire, la réalisation aussi brutale que possible de l'image introduite par la sensation.

Il va sans dire qu'un objet placé sur la langue provoque la déglutition ou le dégoût, et qu'une odeur perçue amène un mouvement dans la tête, mouvement d'attraction ou de répulsion.

Qu'il s'agisse donc de l'odorat, du goût, de la vue, de l'ouïe ou du toucher, le résultat de la sensation est toujours le même : l'acte suit.

Voilà le fait ; et c'est bien d'une sensation qu'il

indiquer que l'usure des nerfs ou des muscles, que la *fatigue* vient surtout de l'innervation *volontaire*. Cette remarque, inutile à la démonstration présente, sera développée dans la suite, à propos de la théorie de l'habitude.

s'agit. Nous ne sommes pas en face d'une répercussion matérielle des organes les uns sur les autres, d'un simple mécanisme ou d'une pure décharge nerveuse, mais d'un acte conscient. Ce n'est pas le choc brutal de l'excitation extérieure qui détermine le résultat ; c'est une sensation, c'est une connaissance. La preuve en est que le résultat est manifestement l'œuvre d'une systématisation, d'une coordination autour d'une idée directrice. Ce n'est pas la vibration de l'air dans l'oreille qui peut agiter les lèvres de façon à reproduire une phrase ; ce n'est pas la vibration de la lumière sur la rétine qui peut choisir dans tout l'organisme parmi des milliers de nerfs enchevêtrés, atteindre les uns en négligeant les autres, donner à chacun le degré d'excitation voulue pour harmoniser le résultat et reproduire la pose imaginée à plaisir par l'expérimentateur. Il y a évidemment comme intermédiaire une idée directrice, un phénomène de conscience, une sensation entre l'expérimentateur et les actes du sujet : l'expérimentateur provoque la sensation, et c'est la sensation qui provoque l'acte correspondant.

Et encore n'avons-nous parlé que des expériences les plus simples portant sur des sensations élémentaires. Mais elles peuvent être plus compliquées et amener des résultats où la systématisation et, par suite, l'intervention de la conscience est plus considérable et plus manifeste. Ces nou-



velles expériences, en même temps qu'elles confirmeront ce double fait que la sensation suscite l'acte correspondant et que son influence dure aussi longtemps qu'elle n'a pas été effacée par un autre phénomène de conscience, feront apparaître un troisième caractère, à savoir qu'une sensation tend à se *développer*, par un mécanisme analogue à l'association des idées, en s'amalgamant avec les sensations connexes et en provoquant les actes ou les attitudes qui les expriment. Donnons un exemple : on ferme le poing d'un cataleptique ; la sensation du poing fermé maintient cette position un certain temps ; puis, dans la conscience du sujet, cette attitude provoque, de plus en plus complète, une sensation cœnesthésique<sup>1</sup> de colère, qui se manifeste par tout l'extérieur : l'autre poing « se ferme également, les bras se lèvent dans la position de l'attaque, le corps se redresse », les lèvres se serrent, les sourcils se froncent, toute l'attitude exprime la colère<sup>2</sup>. Si on impose au sujet, par une modification quelconque de son état de conscience, une sensation nouvelle, toute l'attitude se modifie immédiatement, et c'est la nouvelle sensation qui va se développer et amènera, par exemple, un ensemble de gestes témoignant l'affection, la prière, la joie, la moquerie, etc.<sup>3</sup>.

1. Κοινή αἴσθησις, commune sensation, sensation d'ensemble.

2. P. Janet, *op. cit.*, 19.

3. Voyez chez le professeur Grasset (*Leçons de clinique médicale*, recueillies par le D<sup>r</sup> Vedel, 3<sup>e</sup> série, 1896, Montpellier

On peut voir dans les auteurs spéciaux une multitude d'expériences reproduisant les faits que nous avons signalés jusqu'ici.

Sans doute, les expériences sont faites sur des consciences anormales, en état de *monoïdéisme*, selon l'heureuse expression d'un auteur<sup>1</sup> ; mais, précisément, c'est le meilleur état imaginable, — puisque cette idée unique dans une conscience vide y évolue sans complication, sans antagonisme, — pour étudier comment se comportent les idées abandonnées à elles-mêmes ; et il est évident que, dans les consciences normales, les idées, en agissant et en réagissant les unes sur les autres, ne feront que suivre leurs lois ; si chacune n'aboutit pas toujours à son expression naturelle, c'est qu'elle rencontre dans les autres des obstacles à son évolution et doit se combiner avec elles ; mais il est manifeste qu'elle va contribuer au résultat d'ensemble d'après sa force et sa direction particulières. Si elle existe, elle agit ; si elle agit, elle ne peut agir que d'après sa loi.

Sans doute encore, la matière est délicate, et il faut, pour formuler des lois de ce genre, se défendre des généralisations trop hâtives. Les faits que

Imprimerie du *Nouveau Montpellier médical*, pp. 41 et suiv.), l'histoire d'un soldat qui, au cours d'une crise de convulsions, a tout à coup l'idée qu'il est à l'exercice. Cette idée se développe merveilleusement et produit des exercices variés et parfaitement coordonnés, pendant de longues heures, sans provoquer le réveil.

1. Ochorowicz, *la Suggestion mentale*, 1887, Doin, 112.

nous avons invoqués jusqu'ici ne permettent peut-être pas de conclure, avec une entière rigueur, que *toute* sensation présente le triple caractère signalé : — Tendance à l'*acte* correspondant, tendance à *persister* jusqu'à ce qu'elle soit remplacée par un autre phénomène, tendance à *se développer* par une évolution interne et par une systématisation de phénomènes connexes ; — mais nous pouvons du moins **admettre** provisoirement cette loi comme *très probable*, en attendant que nous lui trouvions d'autres preuves.

Il semble bien aussi que les expériences sur les cataleptiques n'ont pas pu dépasser la sensation et atteindre la pensée proprement dite<sup>1</sup> ; mais nous allons voir, en remontant vers l'état normal, apparaître les phénomènes plus élevés de la conscience, — les actes du psychisme supérieur, comme on dit, — et constater qu'eux aussi obéissent à la même loi.

## B

### FAITS TIRÉS DE L'HYSTÉRIE

*L'hystérie!* — Voilà un vieux mot mal famé dont la signification s'est bien modifiée au contact

1. C'est l'avis motivé de M. P. Janet, *op. cit.*, pp. 65 et suiv.

des expérimentations récentes. Nous prenons le mot dans son acception actuelle et scientifique.

Selon une heureuse formule due à M. Pierre Janet<sup>1</sup>, l'hystérique est caractérisé par un état de « misère psychologique ». La conscience ne saisit qu'un très petit nombre de phénomènes, et, même réduite à ce petit nombre, elle manque de force de synthèse et de volonté. Champ de conscience très restreint où n'entrent que peu d'idées à la fois ; le lien de ces idées, leur coordination très fragile ; la réaction volontaire à peu près nulle : tel est le triple stigmate de la conscience hystérique. De sorte que les idées qu'elle contient, sans être isolées comme dans la catalepsie, se trouvant du moins très réduites comme nombre et très peu dépendantes de la synthèse mentale et de la volonté, auront peu de complications à subir et se développeront à peu près comme si elles étaient seules. C'est ce qui nous permettra de voir comment elles se comportent.

Elles se comportent comme dans la catalepsie : toute idée suggérée se réalise.

On peut, en effet, répéter sur les hystériques toutes les expériences dont nous avons parlé jusqu'ici<sup>2</sup>. Mais on peut en faire d'autres qui per-

1. *Automat.*, 454.

2. Les ouvrages spéciaux abondent en faits de ce genre. Il est clair que les expériences se rapprochent de celles de la catalepsie, dans la mesure même où l'on réussit à isoler pratiquement



mettent d'étendre nos constatations jusqu'aux pensées proprement dites.

Non seulement l'hystérique entend, voit, touche, mais il *comprend* aussi. Par la parole ou par le geste, on peut lui communiquer mieux qu'une sensation, on peut lui suggérer une pensée, un ordre, un conseil; et parce que la synthèse mentale, qui devrait coordonner ces idées et les juger en les éclairant les unes par les autres, est très faible; parce que la volonté, qui devrait défendre le moi contre une mainmise étrangère, est presque abolie; il est à prévoir que toute pensée sera généralement admise sans discussion et pourra évoluer sans résistance. Or, on constate qu'elle se termine toujours dans un acte. « Voici un oiseau », dit l'expérimentateur; et le sujet a compris, il a l'idée abstraite, la pensée<sup>1</sup> d'un oiseau; cette pensée provoque rapidement chez lui un souvenir, une image, puis une sensation; il voit l'oiseau imaginaire à la place qu'on indique; et fatalement cette sensation le pousse à agir; il se lève, il s'em-

la sensation ou du moins à la soustraire à la réaction des idées concomitantes.

1. Peut-être, en certains cas, ce mot n'éveille-t-il que des images, et non des pensées, dans l'esprit du sujet; mais il y a d'autres cas où certainement la pensée entre en jeu, par exemple si l'opérateur dit : Vous verrez un oiseau, quand j'aurai frappé tant de fois dans mes mains; ou dans dix minutes, etc. Il faut une pensée pour comprendre ces ordres compliqués et pour leur obéir. Or de telles expériences sont fréquentes. Cf., par exemple, H. Bernheim, *De la suggestion, et Leçons cliniques sur l'hystérie et l'hypnotisme*.

parc de l'oiseau, il le caresse ou lui donne du grain. « Le voilà qui s'envole », dit l'expérimentateur, et le malade se précipite à la fenêtre. « Asseyez-vous. » — Et il s'assied. — « Levez-vous. » — Et il se lève; et ainsi de suite, quelle que soit l'idée qu'on lui suggère, si bizarre ou si compliquée qu'on la suppose.

On dit à une malade qu'on lui place sur la poitrine un vésicatoire à forme d'étoile à six branches : « J'ai tout le temps pensé à votre sinapisme », dit-elle pendant le sommeil hypnotique. On la réveille, elle n'y pense plus; mais la pensée de tout à l'heure a eu le temps de laisser sa trace dans la sensation et celle-ci dans les nerfs, et les nerfs font leur métier, et au bout d'un certain temps la poitrine porte la trace d'une étoile à six branches<sup>1</sup>.

On dit à une autre qu'elle est Napoléon ou Marie-Antoinette, ou telle actrice à elle connue, ou bien qu'elle se trouve en telle année, qu'elle a tel âge, dix ans par exemple : aussitôt l'attitude et les paroles s'harmonisent avec l'idée que la malade se fait du personnage; elle agira en actrice, en reine, en empereur, en petite fille, aussi long-

1. « Il ne suffit pas de dire que cette rougeur est due à l'excitation d'un nerf vaso-moteur; car il n'y a pas de nerf qui se distribue précisément à cet endroit sous forme d'une étoile à six branches. C'est une excitation partielle et systématique de plusieurs nerfs, que je ne puis comprendre sans l'intervention d'une pensée qui coordonne ces excitations. » (P. Janet, *op. cit.*, 267.)

temps qu'on lui laissera cette idée, qu'on ne l'effacera pas par une idée contraire. Et cette idée, d'abord abstraite, puis concrétée par quelques traits essentiels, se développe spontanément, s'enrichissant de toutes les idées connexes et commandant de plus en plus tous les détails de la parole, du geste et de la conduite. Voilà bien, dans la pensée de l'hystérique comme dans la sensation du cataleptique, le triple caractère que nous avons signalé : tendance à l'acte, à la persistance, au développement.

Il va sans dire que l'hystérique peut aussi se suggestionner lui-même. L'idée qui tombe dans cette conscience agit, quelle que soit son origine, à la mesure de sa force, et le résultat se mesure à la valeur de cette force, défalcation faite des résistances rencontrées. Or, le rétrécissement du champ de conscience, en supprimant la plupart des idées antagonistes, et le manque de volonté en faisant très fragile la synthèse, réduisent presque à rien ces forces de résistance ; et la vitalité consciente du sujet, si faible qu'elle soit, n'ayant à se partager qu'entre un petit nombre de phénomènes, peut, le plus souvent, donner à chaque idée qui passe, d'où qu'elle vienne, une poussée vigoureuse, qui, si notre thèse est juste, devra la précipiter vers les actes.

Et c'est bien, en effet, ce que montre l'expérience. Ces personnes offrent, en dehors de leurs

périodes d'atonie, une extrême volubilité de paroles. A peu près tous les auteurs le constatent. Elles montrent alors, dit l'un d'eux<sup>1</sup>, « de véritables accès de *logorrhée*, s'exprimant parfois par un débordement de cris, de chants », et, au besoin, « de paroles grossières et d'injures ». « Elles parlent, dit un autre<sup>2</sup>, avec une loquacité et une animation étonnantes... Leurs lettres sont verbeuses et diffuses; elles renferment, la plupart du temps, des phrases sonores et retentissantes. Les digressions y abondent, ainsi que les mots soulignés ou écrits en gros caractères », tout ce qui indique le retentissement immédiat de l'idée sur les actes.

Et c'est là, sans doute, qu'il faut voir la principale explication des mensonges qu'on reproche à l'hystérique. A l'ordinaire, il ne songe pas à mentir et ne songe même pas qu'il ment; mais il « dit ce qui lui vient à l'esprit, sans autre préoccupation<sup>3</sup> ». Un besoin irrésistible de gesticuler, de marcher, d'agir s'ajoute à celui de parler<sup>4</sup>, et leur activité extérieure présente le même caractère que leur langage. Elle est « extrêmement rapide et comme instantanée; aussitôt l'idée conçue, il faut

1. Cullerre, *Traité pratique des maladies mentales*, Baillière, 1890, chap. sur l'*Hystérie*, p. 472.

2. Dallemagne, *Dégénérés et Déséquilibrés*, Alcan, 1895, p. 432 et suiv., rapportant l'opinion de Legrand de Saule.

3. P. Janet, *Autom.*, 217.

4. Cf. Bouchard, *Traité de médecine*, Masson, 1894, t. VI, p. 1356.



l'exécuter, et le mouvement est accompli comme par une décharge convulsive. Lucie pense à quitter la salle, et la voilà au travers des rues, à peine habillée, courant et gesticulant. Léonie... veut descendre au jardin; la porte résiste un peu; brusquement la voici sur la fenêtre ouverte, et j'ai à peine le temps de la retenir... Des exemples nombreux sont inutiles; il faudrait citer toute la vie et toutes les actions, car on retrouve toujours ce même caractère de précipitation irraisonnée<sup>1</sup> ».

Cette précipitation est parfois assez grande, non seulement pour devancer la réflexion, mais pour emporter l'organisme malgré les résistances de la volonté : « J'ai connu une dame atteinte d'hystérie, et qui, dans ses accès, faisait et disait ce qu'elle voulait précisément ne pas dire et ne pas faire. Sous l'empire de la crainte qu'aucun mot inconvenant ne sortît de sa bouche, elle prononçait, malgré elle et sans bien savoir ce qu'elle disait, des mots obscènes. Traversant, le soir, une longue galerie solitaire de son château, un bougeoir à la main, elle était prise d'une peur extrême de se trouver là dans l'obscurité; et à peine cette pensée lui était-elle venue, qu'elle soufflait sa bougie<sup>2</sup>. » L'idée dont elle avait peur se réalisait assez impétueusement pour ne pas laisser à la volonté le temps ou la force d'intervenir

1. P. Janet, *Automatisme*, p. 208 et suiv.

2. A. Maury, *le Sommeil et les Rêves*, Didier, 4<sup>e</sup> éd., 1878, p. 456.

Il est donc bien manifeste que les idées de l'hystérique, même quand elles ne sont pas suggérées du dehors, mais lui viennent de son propre fond, l'inclinent à l'acte.

Elles *persistent* aussi dans leur action jusqu'à ce que d'autres les arrêtent ou les remplacent. Même, si, pour l'ordinaire, elles se chassent les unes les autres avec une extrême rapidité, il arrive parfois que quelques-unes s'implantent à demeure, et si le caprice est, chez ces malades, la règle ordinaire de leur vie<sup>1</sup>, la passion ou l'idée fixe n'en est pas toujours absente. Caprice ou passion, l'idée agit en eux aussi longtemps qu'elle dure, et voilà pourquoi on constate que si leurs actes « ressemblent souvent à des convulsions, ils ressemblent parfois à des contractures<sup>2</sup> », à des manières d'être qui se prolongent, à des habitudes qui s'expriment avec une fatalité désespérante.

Leurs idées se *développent* enfin, elles tendent à se systématiser, à se coordonner dans un ensemble mental. Cet ensemble demeure très restreint, par suite de la « misère psychologique », très près des idées concrètes, des sensations immédiates, et voilà pourquoi le souci du plaisir ou de la vanité, l'égoïsme en constitue pour l'ordinaire

1. Cf. Grasset, *Plan d'une physiopathologie clinique des centres psychiques*, imprimerie Delord-Boehm et Martial, Montpellier, 1904, p. 68; — Cullerre et Dallemagne, *loc. cit.*; — Pierre Janet, *Etat mental des hystériques*, etc.

2. P. Janet, *Automatisme*, 209.

l'idée directrice, tous les expérimentateurs nous le répètent à l'envi.

En somme, suggérées ou non, les idées de l'hystérique manifestent la triple tendance à l'acte, à la persistance, au développement.

Dans le sommeil, par le rétrécissement du champ de conscience et l'extrême fragilité de la synthèse, l'homme normal se rapproche de l'hystérique; et cependant, s'il est manifeste que l'idée alors descend très vite vers la sensation et le sentiment, s'il est manifeste que l'acte extérieur lui-même se déclenche parfois automatiquement, par exemple chez les somnambules; l'expérience démontre aussi que, dans la plupart des cas, l'évolution de l'idée s'arrête en route et n'arrive pas à influencer les organes moteurs. N'y a-t-il pas dans ce fait une exception évidente à la loi que nous essayons d'établir?

Il y a une objection; mais on peut y répondre, et l'exception est facilement explicable.

L'idée tend, comme toujours, à poursuivre son évolution jusqu'au bout; mais les conditions physiologiques s'y opposent. Un des caractères habituels du sommeil est d'engourdir les membres ou, pour parler comme les biologistes, de désarticuler les neurones.

Comment se fait cette désarticulation? L'onde nerveuse, pour aller exciter les muscles, doit-elle

passer, comme un courant électrique, à travers un filet nerveux continu; ou bien, comme dans la télégraphie sans fil, par des vibrations hertiennes à travers les espaces intercellulaires? Est-ce que, dans le sommeil, les neurones perdent le contact de l'un à l'autre, en se repliant sur eux-mêmes pour se reposer, d'après une théorie naguère à la mode<sup>1</sup>? Ou bien, d'après celle qui prévaut aujourd'hui, est-ce qu'ils ne sont plus harmonisés par suite du travail de nutrition qui trouble, pour un temps, les conditions de leur milieu et leurs relations réciproques<sup>2</sup>? Peu importe; un fait reste certain, c'est que l'onde nerveuse ne passe pas ou passe mal; c'est que les neurones, quel que soit leur mode d'*articulation* (d'adaptation fonctionnelle), sont alors *désarticulés*.

1. C'est l'hypothèse émise par le professeur Lépine et popularisée par Mathias Duval (*Histologie*, Masson, 1897, p. 846 et *passim*). Elle est très simple et très « élégante »; mais nulle expérience n'est venue la confirmer et, malgré sa jeunesse, elle est déjà vieillie.

2. C'est la théorie du professeur Renaut, appuyée sur ses expériences et en particulier sur sa découverte du *dispositif perlé*, une série de renflements du filet nerveux, gorgés de plasma et enfilés comme des perles. Ils semblent varier en fonction du passage de l'onde nerveuse, et on peut supposer qu'ils ont pour mission d'accorder les filaments réceptifs avec les filaments inducteurs. Voyez le discours du professeur Renaut sur le *Neurone et la Mémoire cellulaire*, pour la *Rentrée solennelle de l'Université*, le 3 novembre 1898, à Lyon, chez Storck, p. 23 et suiv. — Cf. du même auteur, *Traité d'histologie pratique*, Ruef, 1899, p. 677 sqq. et 796 sqq.



C'est pour cette raison que la force psychologique qui descend de l'idée vers l'acte n'aboutit pas, comme le courant électrique coupé par un interrupteur ou comme la vibration hertzienne, dans un système désaccordé. S'il y a parfois des idées qui passent jusqu'à l'acte, c'est que nos organes ne sont pas tous également endormis<sup>1</sup>, ou que l'idée a été assez forte pour réveiller l'organe en question ou même tout l'organisme et rétablir le courant. Ainsi les réflexes, auxquels suffit un minimum de courant vital, ne s'endorment pas ou se réveillent au moindre choc, comme on peut le voir en chatouillant la main du dormeur qui aussitôt se retire; ainsi la chute imaginaire dans l'abîme creusé par le cauchemar nous éveille brusquement sous le choc de l'émotion, qui est assez énergique pour rétablir les contacts; ainsi encore les femmes et les enfants, qui ont l'imagination plus vive et par conséquent l'idée psychologiquement plus forte, et qui ont, d'autre part, les neurones moins endormis, plus excitables, et par conséquent la résistance physiologique plus faible, sont les personnes parmi lesquelles se rencontrent le plus souvent les phénomènes de rêves parlés ou de somnambulisme<sup>2</sup>.

1. Voyez Maury, *op. cit.*, p. 40 et suiv., p. 103 et *passim*.

2. Mais, parce qu'il y a toujours une certaine résistance à vaincre dans l'organisme partiellement engourdi et comme des poids morts à traîner, on s'explique que ces phénomènes laissent toujours après eux une grande fatigue.



La preuve que notre explication est la bonne et que l'inefficacité relative de nos rêves sur les actes vient de cette mauvaise adaptation dans le système nerveux, c'est que, pendant le sommeil, nos vœux les plus énergiques demeurent aussi inefficaces que les images. Combien de fois, dans le cauchemar, nous *voulons* fuir le péril imaginaire, nous faisons des efforts désespérés, et nous sentons nos membres nous peser comme une masse de plomb impossible à mouvoir ! Or, personne ne met en doute que notre volonté n'ait prise par elle-même sur nos muscles volontaires, en particulier sur ceux de l'appareil de locomotion ; si donc, dans le sommeil, elle est inefficace, le changement ne vient pas d'elle, qui reste tout aussi énergique<sup>1</sup>, mais des nerfs et des muscles qui ne lui obéissent plus ; si le courant ne passe pas, c'est que les communications sont interrompues<sup>2</sup>.

1. La volonté n'est pas libre, dans le sommeil, du moins de cette liberté qui nous fait responsables, parce qu'elle nous fait maîtres de nous ; et nous ne sommes pas maîtres de nous en rêvant, parce que nous ne sommes pas maîtres de discuter nos rêves. Ils s'imposent à notre croyance un peu à la manière dont les sensations semblent s'imposer à la conscience de l'animal. Mais la liberté n'est qu'une manière d'être, et la volonté (en acte), libre ou non, reste une force psychologique, non pas par la manière, mais par la mesure où elle existe, et donc où elle agit.

2. Pour le noter en passant, il est heureux que la route lui soit coupée, dans le sommeil, parce que, ayant perdu dans cet état la maîtrise de notre conscience, acceptant sans aucun contrôle toutes les idées qui se présentent, même les plus absurdes, nous ne pourrions que dire et faire toutes les folies. On peut voir dans Maury, *op. cit.*, surtout dans le chapitre vi, les analogies du rêve et de l'aliénation mentale.

En dépit, donc, de cette exception apparente, nous pouvons maintenir que, dans tous les cas examinés jusqu'ici, dans l'hystérie morbide ou dans l'état analogue qu'est le sommeil, l'idée tend toujours à s'écouler vers les actes. Si elle n'aboutit pas, c'est qu'elle rencontre sur sa route l'antagonisme d'autres idées psychologiquement plus fortes ou que physiologiquement la route lui est coupée.

## C

### FAITS TIRÉS DU NERVOSISME

Les variétés du nervosisme s'échelonnent entre l'hystérie et l'état normal, avec des nuances infinies. Le mot, ici encore, répond assez mal à la chose, et on a proposé à sa place le terme de psychonévrose, ou mieux encore, celui de psychasthénie (ψυχή, âme ou vie, ἀ, privatif, et σθένος, force, vigueur — manque de tension vitale, de vigueur psychologique), beaucoup plus expressif.

Quoi qu'il en soit du mot, la chose est caractérisée à notre point de vue, non plus par la « misère », mais par « la faiblesse psychologique ». Le champ de conscience est aussi riche ou à peu près qu'à l'état normal, c'est-à-dire les phéno-

mènes psychologiques sont aussi nombreux ; mais la cohésion en est plus faible, la force de synthèse et la maîtrise de la volonté sont plus ou moins réduites ou instables par suite d'une tension vitale insuffisante.

Dans de telles consciences, les idées étant nombreuses s'enchevêtrèrent souvent de manière à nous dérober leur évolution particulière ; mais, d'autres fois aussi, grâce à la faiblesse du vouloir<sup>1</sup> et de la synthèse mentale, une idée s'emparera de toute la conscience, et, se trouvant la plus forte, se conduira à sa guise dans cette conscience en anarchie. Or, dans ces occasions, la tendance à se réaliser dans les actes deviendra manifeste.

Une femme nerveuse a lu l'histoire d'une mère tuant ses enfants : elle a l'idée de tuer les siens. L'idée lui fait horreur et la volonté proteste ; mais le choc de l'idée sur les centres nerveux est plus rapide que l'intervention de la volonté, et la main a déjà pris le couteau ; elle le laisse tomber quand la volonté a eu le temps de se faire obéir ; mais l'idée qui persiste le lui fait reprendre, et la malade oscille sous les deux poussées contradictoires. Un jeune homme s'enfuit en Afrique et

1. Le haschich, ayant pour effet d'amoindrir le vouloir, augmente la répercussion des idées sur les actes, au point que, par exemple, le geste traduit immédiatement les images et les idées. Cf. E. Gley, *Etudes de psychologie physiologique et pathologique*, Alcan, 1903, p. 220 ; — Ch. Richet, *l'Homme et l'Intelligence*, Alcan, 1884, chap. III, IV.

finalement se fait enfermer dans un hôpital, pour résister à l'idée de tuer sa mère. Un garçon coiffeur a l'idée de couper la gorge à ses clients, et, ne pouvant la maîtriser, abandonne son état<sup>1</sup>.

Sans doute, un tel ébranlement ne se manifeste que dans les cas assez graves de psychasthénie ; mais on peut voir, plus près de l'état normal, des faits analogues encore assez notables : nous connaissons un homme d'une quarantaine d'années qui a dû renoncer à la bicyclette, parce que, en voyant venir une voiture, s'il avait l'idée qu'il pouvait se jeter à la tête du cheval, il ne manquait pas souvent de le faire. Et combien d'autres ont des idées ou des *envies* étranges, ridicules, mais qui les incitent à l'acte et leur donnent des fourmillements dans les membres, tant qu'ils ne l'ont pas exécuté ! Envies de mettre le pied dans les losanges du parquet, de frapper les becs de gaz ou tel pavé de la rue, de détacher une pierre de tel mur, etc. Voilà bien des idées qui se réalisent.

Et en voici d'autres : « Depuis quand votre bras est-il paralysé ? » dit le docteur. — « Mais je n'ai rien au bras ; c'est pour une angine que je suis venu vous voir. — Messieurs, voici un homme qui a une paralysie psychique du bras droit et qui ne

1. Voyez Pierre Janet, *op. cit.*, p. 421 et suiv., et tous ses autres ouvrages, notamment *les Obsessions et la Psychasthénie*, Alcan, 1903.



s'en est pas aperçu ». Et l'homme — un militaire — ne peut plus remuer le bras jusqu'à ce qu'une suggestion inverse lui en restitue l'usage<sup>1</sup>. Un autre souffre du genou pendant une année entière, parce qu'il a vu, dans une opération, redresser le genou ankylosé de son frère<sup>2</sup>. Un étudiant doit renoncer à la médecine, parce que l'idée fait surgir en lui toutes les maladies que décrit le professeur<sup>3</sup>.

Mais ils sont légion, et jusque sur les frontières de la vie normale, « les malades imaginaires », lesquels d'ailleurs sont affligés de maladies très réelles. Malades imaginaires, parce qu'ils ne le sont qu'en vertu de leur imagination, de leur idée; maladies réelles, parce que cette idée se réalise dans les organes. Telle personne, hantée par l'idée de la rage ou du choléra, finit par en avoir tous les symptômes, moins les microbes<sup>4</sup>. Telle autre, convaincue que les sauts du baromètre lui ramènent ses névralgies, constate que le baromètre a baissé et souffre réellement de la tête. Celle-ci,

1. Voyez Dubois, *Psychonévroses*, 130; — Bernheim, *ouvrages cités*, relate une multitude de faits de ce genre.

2. Voyez Dubois, *De l'influence de l'esprit sur le corps*, 4<sup>e</sup> éd., Franke, Berne, 1904, p. 44.

3. Voyez E. de Feuchtersleben, *Hygiène de l'âme*, édition franç., J.-B. Baillière, 1904, p. 102.

4. Pierre Janet, *Névroses et Idées fixes*, Alcan, 1898, chap. iv; — et E. de Feuchtersleben, *op. cit.*, 103. — Camus et Pagniez (*op. cit.*, surtout chap. x) relatent en abondance des faits analogues.



se croyant incapable de lire, voit les lettres danser devant ses yeux; mais peut écrire, des heures, sans fatigue, parce qu'elle oublie qu'elle a besoin de voir pour écrire. Celle-là, persuadée que son bras est inerte, immobilise par cette idée ses muscles; tandis que, sachant que l'électricité les met en jeu, elle remue son bras, même quand, à son insu, on n'a pas fait passer le courant. Une autre dit que le courant la brûle et crie de douleur, et on lui montre qu'il ne passe pas. Une autre encore se croit le cœur ou le poumon malade, et naturellement l'organe s'affole. Mais la liste serait infinie.

La Faculté emploie souvent contre toutes ces maladies les pilules justement célèbres de *mica panis*, dont le succès confirme encore notre thèse<sup>1</sup>; et un célèbre praticien, le professeur Dubois, vient de publier un volume considérable sur *les Psychonévroses et leur Traitement moral*<sup>2</sup> où, fort de son expérience, il déclare hardiment qu'un très grand nombre de maladies, habituellement traitées avec des produits pharmaceutiques ou même avec les bistouris des chirurgiens, ne relèvent que d'un traitement moral, parce qu'elles ne sont que le résultat d'une idée; et il répète sous toutes les

1. On sait que Corvisart les expérimenta avec plein succès sur l'impératrice Marie-Louise. Voyez E. de Feuchtersleben, *op. cit.*, p. 118.

2. Masson, 1904, ouvrage déjà cité.

formes : « Aussitôt que l'homme se croit malade, il l'est ; il ne l'est pas seulement en idée, il le devient bien réellement, physiquement<sup>1</sup>. » Et, par suite, « le névrosé est sur la voie de la guérison, aussitôt qu'il a la conviction qu'il va guérir ; il est guéri, le jour où il se croit guéri<sup>2</sup> ».

Idée de la maladie ou de la guérison, c'est toujours, on le voit, une idée qui agit, qui persiste dans son action et qui se développe systématiquement.

## D

### FAITS TIRÉS DE L'ÉTAT NORMAL

Pour commencer par les *sensations*, qui ne sait que la vue des aliments « fait venir l'eau à la bouche » ? non pas une salive quelconque, mais celle qui conviendrait pour déglutir et digérer les mets en question, abondante ou rare, gluante ou légère, selon qu'il s'agit de viande ou de pain, de

1. *De l'influence de l'esprit sur le corps*, p. 68.

2. *Psychonévroses*, p. 245. — Parmi les névrosés dont il parle, beaucoup passent, à leurs yeux et à ceux de leur entourage, pour être normaux. C'est que, même à l'état normal, on peut subir sans assez de contrôle, comme nous en verrons tout à l'heure des exemples, l'envahissement d'une idée dominante, et par là on se rapproche de la conscience du psychasthénique.

pâtes sèches ou de liquides. Un savant russe, Paulow, a fait de curieuses constatations à cet égard<sup>1</sup>. Il a montré en même temps que l'eau ne vient pas seulement à la bouche, mais aussi à l'estomac. Il est vrai qu'il a fait ses expériences sur des chiens; mais il est à croire que notre estomac, étant construit de même, ne se comporte pas autrement; et nous n'avons pas lieu d'être jaloux que le savant ait opéré sur eux de préférence : il leur tranchait l'œsophage; de la sorte, la nourriture n'allait plus à l'estomac et tombait au dehors. Dans cette situation, néanmoins, la bouche recueille la sensation de la nourriture; cette sensation se développe et se répercute jusqu'à l'estomac, et celui-ci travaille comme s'il avait reçu le bol alimentaire. Si on se contente de faire voir de loin la pâtée, la sensation vient encore par les yeux, et c'est assez pour que l'estomac travaille et sécrète autant de suc gastrique que si le chien mâchait 100 grammes de viande. Si, au contraire, on introduit par un tube les aliments dans l'estomac, à l'insu de l'animal, l'estomac étant peu sensible est peu averti, la sensation est faible, et, malgré la présence de la nourriture, le travail digestif peu important : en une heure et demie, il n'est digéré que 6 grammes. Mais si, pendant cette opération, on renforce la

1. *Le Travail des glandes digestives*, traduct. franç., Masson, 1901.

sensation en faisant voir au chien une nourriture semblable, il digère, pour le même temps, 30 grammes au lieu de 6<sup>1</sup>.

Les sensations des autres sens ont la même influence opérative. Un prédicateur m'a raconté qu'il remarqua, un jour, pendant son sermon, un auditeur ne le perdant pas des yeux et répétant à mi-voix chacune de ses phrases. Il en était quelque peu décontenancé et, après l'office, se demandait encore quelle pouvait être la portée de cette petite manifestation, lorsqu'il vit venir à lui son auditeur, qui le remercia avec transport : « Je suis très sourd, lui dit-il, et, je n'entends rien, au sermon; mais aujourd'hui, par ce que j'ai deviné sur vos lèvres et par ce que j'ai entendu, j'ai tout compris. » C'est pour cela qu'il avait tout répété. Absorbé dans son attention, il recevait l'idée très vive, dans une conscience vidée de tout autre souci; l'idée cherchait les actes, et, trouvant le chemin facile, s'exprimait par les lèvres; le sujet ne s'entendait pas et ne pouvait donc songer à inhiber par son vouloir ce mouvement normal de sa pensée. On pourrait contester notre explication et dire que peut-être l'auditeur a voulu se prouver qu'il avait bien compris ou s'aider à mieux comprendre en traduisant ses idées dans des mots. Théoriquement, cette interprétation est parfaitement accep-

1. Voyez *op. cit.*, IV<sup>e</sup> et V<sup>e</sup> leçons et *passim*



table ; mais, dans l'espèce, elle doit être écartée, parce que le sujet n'aurait pas manqué de dire : « Non ! il ne faut pas parler pendant le sermon. » Quoi qu'il en soit, il y a d'autres faits qui ne laissent aucun doute sur leur genèse, et, par exemple, nous-mêmes, à certains moments de vide dans la pensée, est-ce qu'il ne nous arrive pas de répéter le bruit que nous venons d'entendre, ou le tic tac de la pendule ou les deux syllabes quelconques qu'il semble nous murmurer à l'oreille ?

Je ne sais plus quel savant anglais a expérimenté sur le sens de l'odorat d'une façon originale. Les journaux et revues nous le contaient naguère. Il annonce d'abord à un grand auditoire qu'il va faire des expériences sur la rapidité de transmission des odeurs. Il se servira d'un liquide dégageant, dit-il, une forte odeur aliacée, et il prie les personnes présentes de lever la main à mesure qu'elles seront averties par leur odorat. Là-dessus, il dispose son chronomètre et débouche le flacon. Celui-ci ne contient que de l'eau distillée ; mais, en quelques secondes, d'un bout à l'autre de la salle, les mains se lèvent : partout on sentait l'odeur de l'ail. La pensée avait provoqué la sensation, et celle-ci, en même temps que le mouvement des mains, les mouvements de la tête et les haut-le-cœur des personnes sensibles<sup>1</sup>.

1. La pensée facilement provoque la sensation, même chez les personnes parfaitement normales : « Le vin qu'on nous verse



On connaît les expériences « du pendule explorateur » étudiées par Chevreul<sup>1</sup> et d'autres après lui<sup>2</sup>. On s'attache au doigt un fil terminé par un anneau plongeant dans l'intérieur d'un verre, et on pense à un nombre. L'anneau compte, en frappant sur le verre, le nombre pensé. L'idée a mis le doigt en mouvement. Ces expériences et d'autres analogues réussissent mieux, cela va sans dire, avec les névrosés; mais elles ne sont pas impossibles, même avec les consciences normales.

D'ailleurs, ne sait-on pas que, chez les personnes les plus normales, les idées qui durent, — parce que l'habitude les enracine ou qu'elles viennent du fond du tempérament, — finissent par sculpter le corps, pour ainsi dire, par mettre leur reflet dans les yeux, dans le visage, dans l'attitude, dans le sourire, dans la démarche, dans toute notre façon d'agir, jusque dans les mouvements de nos doigts tenant une plume, à ce point que l'on peut,

d'une bouteille poussiéreuse et portant l'étiquette d'un cru renommé nous paraître toujours meilleur qu'il n'est (voilà pour le goût). Certaines personnes éprouvent la sensation de toucher huileux et de l'odeur du pétrole, en soulevant une lampe qui n'en a jamais contenu. » — Dubois, *Psychonévroses*, p. 124 (voilà pour le toucher et l'odorat). Si nous pensons aux voleurs, nous voyons facilement des formes humaines se dessiner derrière les buissons de la route, ou nous entendons des pas crisser derrière nous (voilà pour l'ouïe et la vue). Aucun des sens n'y échappe.

1. *De la baguette divinatoire, du pendule dit explorateur, etc.*, Mallet-Bachelier, 1854.

2. P. Janet, *Latom.*, p. 367 et suiv.; — Gley, *Etudes de psychologie physiologique et pathologique*, p. 211-241; — Richet, *les Mouvements musculaires inconscients*, Alcan, 1886; — Grasset, *Clinique*, p. 86; etc.

avec la graphologie ou des sciences analogues, conjecturer d'après ces menus actes le courant habituel de nos pensées.

Beaucoup d'autres faits du même genre ont perdu le don de nous étonner parce qu'ils sont d'observation quotidienne : l'idée qu'on va rougir précipite le sang au visage ; la peur d'être embarrassé, gauche, ne manque pas souvent de se justifier par les actes ; la pensée qu'on n'aura pas le temps de s'expliquer dans une confidence nécessaire, qu'on ne saura pas, qu'on n'osera pas, bâillonne les lèvres ou fait fuir tous les mots. J'ai vu des personnes se bander les nerfs, faire des efforts violents, « se mettre en nage », et ne pas réussir à mener une phrase à bonne fin, tant qu'on ne leur avait pas enlevé l'idée de leur impuissance. Vous montez sur une tour ; penchez-vous pour regarder en bas sans toucher au garde-fou ; vous n'avez pas le vertige ? — Non. — Eh bien ! puisque ce garde-fou ne vous sert de rien, supposez que brusquement on le fasse disparaître. Vous savez ce qui arrivera. Inutile de réaliser l'expérience, vous êtes sûr d'avoir le vertige alors et d'être précipité. Pourquoi ? Vous ne vous serviez pas du garde-fou ! — Non ; mais vous saviez qu'il était là ; en le supprimant, je vous donne l'idée d'une chute possible, et l'idée se réalise<sup>1</sup>. Supposez encore une planche

1. C'est, croyons-nous, pour le même motif, qu'il ne faut pas éveiller un somnambule se promenant dans une position dange-

longue et étroite fixée sur le sol, on vous demande de la suivre d'un bout à l'autre. Rien de plus facile, fût-elle très étroite. On prend cette même planche — la même, — on la fixe à une hauteur de 50 mètres, très solidement : essayez de traverser. — Impossible ! direz-vous. — Pourquoi ? vous l'avez fait, tout à l'heure. — Ce n'est pas la même chose ! — Pardon ! c'est absolument la même chose, la même planche, aussi large, aussi solide. Il n'y a qu'une seule modification, et elle est en vous : tout à l'heure, vous n'aviez pas l'idée d'une chute ; vous l'avez maintenant, et c'est elle qui vous fera tomber. Ici encore, vous pouvez en être sûr et vous dispenser de l'expérience. Il y a des spécialistes, sans doute, qui arrivent à danser sur une corde à des hauteurs vertigineuses ; mais après une éducation qui a précisément pour effet de supprimer la crainte de la chute ; et le jour où ces professionnels ont peur, où ils ne se « sentent pas », comme ils disent, ils s'abstiennent d'affronter le péril, ou ils y succombent.

Le nombre est infini de ces *peurs* qui se réalisent non pas par le hasard des circonstances, mais par la simple poussée de l'idée même qui les nourrit<sup>1</sup>.

reuse ; par exemple, sur le bord d'un toit. Tout entier à son rêve, le somnambule ne voit pas le péril ; si vous l'éveillez, il le voit et il tombe.

1. Et c'est peut-être l'explication de beaucoup de pseudo-prévisions qu'on a cru avoir en rêve. Les faits se vérifient alors parce qu'on les prévoit.

Et le rôle de la *réclame*, qui le dira? Et qu'est-ce donc qui l'explique? Elle réussit, puisque ceux-là y recourent davantage qui s'entendent mieux en affaires <sup>1</sup>. *Chocolat X, Pastilles Y*, etc. etc., à quoi servent ces mots sur tous les murs ou à la quatrième page de votre journal? Ils servent à vous mettre une idée sous le front, et, quand vous voudrez du chocolat ou un remède, il y a beaucoup de chances pour que vous demandiez au vendeur le premier produit de ce genre dont vous aurez l'idée, parce que l'idée vous mettra immédiatement le mot sur les lèvres.

Mais, c'est peut-être l'instinct d'*imitation* qui nous fournit le plus d'exemples et les meilleurs. Au bas de l'échelle psychologique, dans la catalepsie, l'imitation est fatale, nous l'avons vu; elle s'impose brutalement à la conscience. L'hystérique n'y échappe guère davantage. « Il est d'observation journalière, dans les services d'hôpital où plusieurs hystériques se trouvent réunis, de voir une attaque d'hystérie se développer d'un lit à un autre et atteindre successivement tous les malades qui sont hystériques <sup>2</sup>. » Les névrosés adultes ou les enfants — dont le psychisme ressemble toujours un peu à celui des névrosés <sup>3</sup> — subissent les en-

1. On cite un pharmacien de province qui a mis 1.200.000 francs à ses réclames et les a regagnés largement.

2. Levillain, *Hygiène des gens nerveux*, p. 171. — Cf. P. Janet, *Autom.*, p. 210 et suiv.

3. Par l'instabilité de leur synthèse mentale venant de leur



traînements d'imitation les plus absurdes : en 1848, dans un atelier de femmes installé au manège Hope, 115 ouvrières sur 400 furent successivement prises en trois jours de syncopes convulsives, par « contagion nerveuse<sup>1</sup> ». « Dans un collège où sévissait une épidémie de tics bizarres, le médecin » ne put la vaincre, qu'en « allumant un bûcher au milieu de la cour, et en menaçant d'y jeter tous les élèves qui continueraient leurs grimaces » ; dans une institution de petites filles, « l'une d'entre elles étant devenue subitement enrouée et ayant bientôt perdu la voix, ... en moins de quinze jours, huit de ses compagnes étaient atteintes du même accident<sup>2</sup> ». « A Berne, trente fillettes ont été prises de douleurs articulaires et de mouvements rythmés des bras. Il fallut séparer les malades pour faire cesser les crises<sup>3</sup>. » Tel est le rôle de l'imitation dans les consciences inférieures<sup>4</sup>.

impressionnabilité, du peu de durée de leurs habitudes, du peu d'étendue de leur esprit et de la faiblesse de leur vouloir. — Les foules ne sont pas moins faciles à entraîner, mais pour des raisons qui me paraissent plutôt se rapprocher de celles de l'hystérie. Elles n'ont, en effet, que très peu d'idées à mettre en commun dans leur conscience collective, la synthèse en est très faible, le psychisme supérieur y joue un rôle très réduit ; c'est pourquoi, si les enthousiasmes lui sont faciles, ils sont très inconsistants, et le vendredi saint peut succéder de très près au dimanche des rameaux.

1. D'après Bouchut, *Nouv. Éléments de pathologie générale*, 4<sup>e</sup> éd., 1882.

2. Levillain, *ibid.*

3. Dubois, *op. cit.*, p. 203.

4. Cette imitation involontaire et forcée des actes du voisin constitue, paraît-il, une névrose fréquente en Russie. On l'appelle le *miriachtit*.



Il reste considérable dans les consciences normales. Nous avons tous naturellement l'idée de ce que nous voyons faire, nous n'y prenons pas garde, elle entre en nous discrètement, sournoisement, « par l'escalier de service<sup>1</sup> », elle s'installe et, n'étant pas surveillée, peut agir à sa fantaisie. Elle en profite pour déclencher les actes.

Dans une réunion de plusieurs personnes, si un fou rire éclate, il fera le tour en un clin d'œil, comme du fulmicoton qui flambe. Si quelqu'un étouffe un bâillement d'un geste furtif, ou s'il tousse, — par un vrai besoin ou par un simulacre, peu importe, — l'idée en vient aux autres, et tout le monde est enrhumé ou tout le monde bâille. « Aux anciens mélodrames larmoyants, des mouchoirs étaient distribués aux claqueurs, tenus de se moucher avec émotion aux endroits pathétiques. Effet immanquable, paraît-il, la salle pleurait et se mouchait<sup>2</sup>. » On a supprimé les mouchoirs, mais on a gardé les claqueurs, ils réussissent toujours. Oserais-je évoquer un souvenir personnel ? J'étais *préfet* d'un collège ; une troupe de passage interprétait quelques scènes classiques, quand un malheureux petit externe rentre « en retard » ; il me

Les animaux subissent aussi la tendance à l'imitation ; les chiens, par exemple, aboient dès qu'ils entendent aboyer ; et on sait la réputation des singes, des perroquets, des moutons de Panurge, etc.

1. C'est l'expression de Betchterew.

2. M. Talmeyr, *Revue des Deux Mondes*, 1<sup>er</sup> janvier 1902, p. 59.

cherche des yeux, et s'approche en tremblant, n'entendant rien de la pièce et ne voyant que moi, tournant d'ailleurs le dos à la scène; mais à ce moment, la salle applaudit, et l'enfant m'aborde attendant mes reproches, très inquiet, mais battant des mains comme les autres.

C'est en vertu du même principe que les crimes vont par séries : au moment de l'exécution, le criminel se rappelle spontanément ce qu'il a vu dans son entourage ou lu dans son journal, et il fait de même. A certaines époques, c'est le revolver qui domine; à d'autres, le poison ou le poignard; tantôt on jette surtout les cadavres dans la rivière, tantôt on les coupe par menus morceaux et on les cache dans une malle. De même pour les suicides; il y a des procédés en vogue, selon les époques; il y a des lieux privilégiés, tel rocher, tel pont, tel arbre même; un coin du bois de Boulogne a été baptisé après coup « l'allée des pendus », et il continue de mériter son nom. « J'ai souvent constaté, dit un auteur, que des membres d'une même famille s'étaient donné la mort dans la même maison, au même endroit, par le même moyen, avec la même arme et quelquefois le même jour de l'année et à la même heure<sup>1</sup>. »

Il n'est pas besoin de dire que l'imitation est le principal maître en politique. Je connais un vil-

1. P. Proal, *Crimes et Suicides passionnels*, Alcan, 1900, p. 310

lage — semblable à beaucoup d'autres — où, pour le plébiscite de 1870, tous les électeurs votèrent *oui*, sauf sept qu'on appelait les *rouges* et qu'on montrait du doigt aux enfants avec des gestes graves et inquiets. Aux élections qui suivirent, tous étaient *rouges*, sauf peut-être sept ou huit. La raison en est, sans doute, que Paris avait commencé.

Mais l'imitation ne suggère pas seulement la plupart de nos idées éphémères, elle enveloppe de son influence notre vie tout entière. Qu'est-ce que le *genre* comme éducation et d'où vient-il ? Cet ensemble de gestes et d'attitudes, ce je ne sais quoi qui marque d'un cachet les membres de telle famille, de telle société, de telle profession, de tel pays, d'où vient-il, sinon de ce qu'on a vu faire autour de soi, dans son pays, dans sa profession, dans son milieu, et qu'on a imité ? « Dis-moi qui tu hantes, je te dirai qui tu es<sup>1</sup> » ; parce qu'il

1. Peut-être tel de mes lecteurs se croira-t-il en droit de me dire, en consultant ses souvenirs : « Pour moi, tout se passe à l'inverse de la théorie. Le spectacle du mal me donne envie de faire le bien, et réciproquement. Je me sens incliné à faire *le contraire* des autres. » — C'est possible, et cela se voit chez les personnes qui ont l'esprit de contradiction. Comme il y a, pour l'électricité, des transformateurs qui renforcent les ampères aux dépens des volts et réciproquement, il y a, chez ces personnes, une habitude d'esprit qui leur sert de transformateur et change l'idée qui vient du dehors en son contraire. C'est donc celle-ci qui entre dans la conscience et la seule, par conséquent, qui puisse y agir. C'est heureux ou malheureux, selon le cas ; mais, dans tous les cas, c'est une confirmation de la théorie.

On peut remarquer, d'ailleurs, que, chez tous les hommes, et surtout chez ceux dont la conscience est riche, et la synthèse mentale forte, il y a toujours une transformation, plus ou moins

est impossible d'être toujours en garde et que le contact habituel suggère par l'exemple, à défaut même de la parole, des idées communes, et que les mêmes idées inclinent aux mêmes actes. Là où les actes attirent violemment l'attention par la répugnance physique ou morale qu'ils inspirent, la conscience peut se ressaisir et, par un acte de liberté, inhiber les tendances ; et c'est pourquoi, dans le bien ou le mal, on ne ressemble pas toujours à sa famille ou à son milieu. Mais on en subit l'empreinte au moins extérieure, on en adopte le « genre », parce que les idées qui émanent de leur manière d'être ne heurtent pas nos habitudes mentales, entrent sans bruit, « par l'escalier de service », et vont tranquillement leur chemin, sans que nous songions à leur barrer la route.

importante, opérée sur l'idée nouvelle, ayant pour but de l'adapter à la systématisation actuelle de la conscience. Cela ne prouve pas que l'idée nouvelle soit sans force, mais qu'elle doit compter avec la force des idées acquises ; cela confirme, en d'autres termes, que les idées précédentes agissent, que leur action dure tant qu'elles ne sont pas effacées, et qu'elles tendent à se systématiser en absorbant, dans la mesure possible, l'idée nouvelle. Ainsi, une sœur de charité produit la même impression sur tous les yeux des passants, mais non pas la même idée définitive, celle qui passe dans l'acte extérieur. La conscience déjà organisée de l'individu réagit sur la sensation primitive, et c'est pour cela que tel passant grommelle une injure devant la cornette de la sœur, tandis que tel autre salue avec respect. C'est ainsi qu'un bon repas « fait venir l'eau à la bouche » du travailleur en appétit et provoque la nausée du dyspepsique. C'est ainsi encore que la vue des lis attire celui qui veut les respirer, chasse les migraineux convaincus que l'odeur en est dangereuse et fait se recueillir la jeune fille qui les regarde comme le symbole de son innocence.



## E

## CONCLUSIONS

Si leur influence sur les actes est alors tellement manifeste ; si, en parcourant l'échelle psychologique depuis la catalepsie jusqu'à l'état normal, nous constatons que l'idée — sensation ou pensée — quelle que soit sa provenance, provoque infailliblement l'acte, dès qu'elle ne rencontre pas d'obstacle, nous avons le droit de conclure avec toute la certitude que comportent ces sujets délicats :

1° Que toute idée, dans *toute conscience*, tend à *provoquer l'acte*.

Puisqu'elle doit compter avec l'attention ou l'inattention du moment, avec la réaction du vouloir, avec les idées anciennes encore persistantes, en un mot, avec toute l'organisation actuelle de la conscience, c'est donc :

2° Que l'influence des idées introduites dans la conscience *se prolonge jusqu'à ce qu'elles aient été effacées* par une idée plus forte.

Et enfin, puisque les idées nouvelles, par une évolution spontanée, tendent à coordonner avec elles les idées connexes ; puisque celles qui



occupent déjà la conscience cherchent à faire entrer l'idée nouvelle dans la synthèse générale ; puisque les unes et les autres, dès qu'elles sont les plus fortes, tendent à envahir la conscience et à la systématiser à leur profit, il en résulte :

3° Que l'idée se *développe* non seulement par une évolution intime vers l'acte correspondant, mais encore, par une association avec les idées et les phénomènes psychologiques connexes, *vers un ensemble ordonné*, une adaptation, un système qui devient, quand il va jusqu'au bout, la synthèse mentale, la conscience organisée, l'expression actuelle du *moi*<sup>1</sup>.

On peut remarquer que les deux derniers caractères sont une conséquence du premier : c'est parce que l'idée est *agissante* de sa nature, qu'elle *continue d'agir* tant qu'elle n'est pas abolie ; c'est parce que toute idée agit et continue d'agir qu'elle se *développe* et que toutes ces forces combinées ne trouvent l'équilibre qu'en se systématisant<sup>2</sup>.

1. Aussi longtemps que la conscience n'a pas trouvé la force de se systématiser, elle reste déséquilibrée, anarchique ; c'est l'émotion, l'inquiétude, la stupéfaction. Elle arrive même à se scinder en plusieurs systèmes fragmentaires simultanés ou successifs, qui constituent plusieurs moi : c'est le dédoublement de la personnalité ou la superposition des états hypnotiques.

2. M. Fr. Paulhan insiste beaucoup sur ce fait : « La loi d'association systématique est la loi *essentielle* de la psychologie. Tout phénomène qui se produit est le résultat d'une association systématique d'éléments plus simples, et il tend à susciter l'apparition d'autres éléments qui puissent s'associer systématiquement avec lui et concourir à une fin commune. » (*L'Activité*

Nous pouvons donc résumer toute cette démonstration en disant que <sup>11</sup>l'idée incline à l'acte.<sup>11</sup> Et c'est la loi que nous voulions démontrer.

Par le fait même se trouve démontrée l'*efficacité de ce principe de conduite* : <sup>11</sup>entretenir en soi des idées conformes aux actes que l'on veut faire,<sup>11</sup> puisque cela y pousse; et inversement : <sup>11</sup>ne pas entretenir des idées conformes aux actes qu'on veut éviter,<sup>11</sup> puisque ce serait nous incliner à les accomplir.

*mentale et les Éléments de l'esprit*, Alcan, 1889, p. 216.) Ce qu'il appelle « la loi d'inhibition ou d'arrêt » n'est pour ainsi dire que le choc en retour ou l'aspect négatif de la précédente. Il l'exprime ainsi : « Tout phénomène psychique tend à empêcher de se produire, à empêcher de se développer ou à faire disparaître les phénomènes psychiques qui ne peuvent s'unir à lui selon la loi de l'association systématique, c'est-à-dire qui ne peuvent s'unir à lui pour une fin commune » (p. 221).

La tendance à une même fin : telle est, dans tous les cas, la clef de voûte de tous ces systèmes d'idées, la force mystérieuse qui suscite tous leurs développements (Cf. le même auteur dans la *Revue philosophique*, 1888, t. XXVI, 109 et *passim*).

## CHAPITRE II

### L'EXPLICATION DE LA LOI

#### A

#### POURQUOI L'IDÉE INCLINE A L'ACTE

A rechercher l'explication des faits que nous venons d'établir, il y a autre chose qu'un intérêt de curiosité : nous ne comprendrons bien la portée de la loi et ses applications pratiques que si nous en avons pénétré le mécanisme.

Nous croyons qu'il faut rejeter, non pas comme erronées toujours, mais comme toujours insuffisantes, comme trop superficielles, toutes les explications physiologistes ou psychophysiologistes. Quand on aura démontré que les énergies apportées du dehors par les nerfs *afférents* doivent achever leur cycle et retourner à la périphérie par les nerfs *efférents*; ou bien quand on aura prouvé que toute idée s'accompagne d'une image

et que l'image n'est qu'un mouvement commencé, on aura constaté sous une autre forme les faits que nous avons signalés; on aura indiqué peut-être *comment* les faits se produisent; mais on n'aura rien dit du *pourquoi*, on n'aura pas dévoilé leur raison d'être.

Pour trouver cette raison dernière, il faut, croyons-nous, aborder franchement l'explication téléologique ou, si l'on veut, ontologique.

A la connaissance spirituelle correspond la volonté libre; mais à la connaissance sensitive correspond l'appétit fatal. Or, dans l'homme, toute idée se mélange de sensation : voilà pourquoi toute idée en lui provoque fatalement une poussée de l'appétit vers l'acte correspondant.

Telle est l'explication que nous croyons devoir exposer avec quelques détails, pour la justifier et, par la suite, en tirer des conclusions pratiques.

L'être intelligent agit toujours en vue d'une fin, et, à la mesure de son intelligence et de son pouvoir, il proportionne son œuvre à cette fin, il en fait un moyen pour son but<sup>1</sup>. Dieu est intelligent, et il a donc agi en vue d'une fin; son pouvoir est sans limite comme son intelligence, et il n'a donc pas manqué ses œuvres, mais les a, au contraire, parfaitement adaptées à ses intentions.

1. Cf., par exemple, pour la démonstration de ce principe, Th. de Régnon, *la Métaphysique des causes*, liv. VI Re-  
taux, 1886,



L'être tout entier ayant été créé par lui pour sa fin, il est tout entier un moyen efficace combiné pour l'atteindre, et donc il est fait tout entier pour y tendre activement, pour agir en conséquence, *agere sequitur esse*. Par suite, tout ce qui déploie son activité en ce sens, tout ce qui l'épanouit, tout ce qui l'harmonise, tout ce qui l'adapte pratiquement avec sa destinée lui convient, c'est-à-dire lui est bon<sup>1</sup>. Puisqu'il est fait pour agir ainsi et qu'agir ainsi lui est bon, il est donc fait pour chercher son bien.

Mais chez les êtres vivants, le bien peut varier avec les circonstances; précisément parce qu'ils varient eux-mêmes. Ce qui leur est bon maintenant, ce qui leur convient ne leur conviendra plus tout à l'heure, parce que tout à l'heure ils ne seront plus tout à fait les mêmes. Leur unité est complexe. Au lieu que l'atome de matière, sous toutes ses métamorphoses, reste invariable dans son entité physique et peut donc correspondre à sa destinée par une activité toujours identique à elle-même, le vivant, en restant toujours un, modifie sans cesse, dans le tourbillon vital, les rapports de ses éléments, les détails de son être, et doit donc modifier en proportion, pour l'adapter à sa fin, les modes de son activité. Voilà pourquoi le

1. La convenance est, en effet, la définition même du bien : *Bonum est convenientia, ens in quantum conveniens, id quod convenit.*

besoin d'agir, qui reste en permanence dans sa nature, parce qu'elle reste toujours faite pour chercher son bien, doit être sans cesse, parce que ce bien varie, modifié dans ses applications, précisé par une sorte de mise au point perpétuelle. C'est pour faire cette mise au point que Dieu a donné aux vivants la connaissance; c'est l'idée qui a la mission d'indiquer au fur et à mesure quel est le besoin, la convenance, le bien du moment, et par suite l'acte à accomplir<sup>1</sup>.

Mais pour prévoir les actes qui vont suivre l'idée, il nous faut distinguer trois sortes d'êtres conscients :

Au bas de l'échelle, il y a les brutes.

Leur connaissance est essentiellement organique. Sans doute, elle suppose autre chose que l'organe matériel; l'œil le plus parfait, quand la vie se retire, ne voit plus. Mais, inversement, la vie la plus robuste, si l'œil est détruit, ne peut plus voir.

Toutes les connaissances de la bête, si elles sur-

1. Dans l'atome de matière, cette mise au point vient des circonstances extérieures, parce que ce sont elles seules qui se modifient et que lui reste intact. Dans la plante, les modifications intimes suivent un cycle restreint, les besoins restent sensiblement les mêmes; c'est leur dosage qui varie, et le mouvement des saisons suffit à y pourvoir sous la direction de cet architecte, ou plutôt de cet entrepreneur habile, mais qui a reçu tous ses plans d'ailleurs, et qui s'appelle la vie.

Les expériences de Brondgeest prouvent que le muscle s'affaisse quand on coupe le nerf sensitif. En physiologie comme en psychologie, *nil volitum quin præcognitum*; l'adaptation aux biens variables de l'individu doit être, c'est la condition indispensable, dirigée par la connaissance.

posent quelque chose de *simple*, d'unifié, un ensemble de faits contradictoires aux lois de la matière, supposent aussi, dans leur entité même, quelque chose d'*étendu* et donc de matériel. Il en résulte ce caractère spécial, qu'elles sont nécessairement *concrètes*. Non seulement elles viennent par les sens, mais elles y restent ; non seulement elles sont excitées par un contact matériel, mais elles en vivent, sans jamais prendre leur vol plus haut vers l'idée abstraite ; et si elles peuvent se combiner ensemble, c'est toujours en se touchant par les bords, pour ainsi dire, et en s'immergeant dans la matière. On ne verra jamais les animaux, en prévision de l'avenir, aménager des installations de force électrique, réserver pour les semailles une partie de leur nourriture, faire des émissions de billets de banque, ou organiser des sociétés en commandite. Si matérielles que soient ces opérations, il y a des idées intermédiaires dont les animaux sont incapables, des idées qu'on a tirées des sensations, mais comme on tire l'or du minerai, en le séparant de sa gangue ; des idées *abstraites*, prises dans la matière, mais immatérialisées par l'esprit et transportées en dehors du temps et de l'espace, tandis que celles des animaux restent nécessairement sensibles et concrètes, limitées à l'empreinte laissée sur l'organe, sans être décomposées par l'analyse, ni transformées par le remords ou l'idéal, ni scindées en représentations diverses

ou contradictoires. Elles ne montrent pas dans la chose *le bien* ; mais elles montrent *une chose qui est bonne*, qui convient à l'être, qui s'adapte avec le besoin du moment. L'être voit cela en bloc, et ne voit que cela. Or, sa nature, avons-nous dit, est faite tout entière pour cela, pour réaliser de telles adaptations. Elle se précipite donc vers le bien ainsi entrevu, comme la pierre vers le centre de la terre, et l'acte suit l'idée, *fatalement*.

Si plusieurs sensations se présentent à la fois, elles opèrent toutes de la même façon, et leur résultante sera une combinaison de forces — sauf que, pour le plus grand nombre des cas, ces multiples sensations vont se rencontrer au début de leur évolution même et se combiner ensemble, se systématiser de manière à constituer un état coenesthésique, une sensation générale qui les résumera toutes en les absorbant ; et c'est elle donc qui, faisant connaître l'acte qui convient présentement à l'ensemble de l'organisme, déterminera la mise au point et déclenchera l'activité en suspens.

De toute manière, chez la brute, l'acte est *fatal*, déterminé par la sensation actuelle dans son existence et dans son intensité.

Comme la masse d'eau renfermée dans une écluse va s'écouler par l'unique chemin que la vanne laisse libre, ainsi les énergies de la brute enfermées dans sa nature s'échappent fatalement



par l'unique issue, à dimensions précises, que lui ouvre la sensation du moment<sup>1</sup>.

1. Si toutefois on veut reconnaître une certaine liberté dans la brute, nous n'en serons nullement scandalisé; mais nous y verrons au contraire une application nouvelle du principe de continuité dans la nature, *Natura non facit saltus*, et de même qu'on peut voir, chez la brute, des linéaments de connaissance, il n'est pas inadmissible qu'elle puisse nous montrer quelques préformations de la liberté. Mais ce ne sera jamais qu'une liberté inférieure séparée par un abîme infranchissable, par une distance d'espèce, de la liberté humaine, comme il y a et parce qu'il y a une différence d'espèce entre la connaissance sensible et les idées abstraites.

Ne pouvant pas raisonner sur sa nature et sa destinée, sur le devoir et le droit, ne pouvant pas connaître le bien et le mal, la bête ne peut pas les choisir ni donc s'en rendre responsable. Elle ne voit que des choses agréables ou désagréables et en subit l'attraction ou la répulsion, comme le pendule électrique subit celles de l'aimant; mais peut-être avec cette différence que, dans le cas d'une attraction égale exercée par deux actes impossibles l'un avec l'autre, la bête, si elle subit fatalement les deux tendances — et cela suffit à notre thèse — peut néanmoins se décider pratiquement à réaliser l'un des deux actes à son choix. Supposez de l'eau dans une écluse; deux vannes s'ouvrent d'égale grandeur et de même niveau: la masse d'eau s'écoule par les deux ouvertures; mais pourquoi? Parce qu'elle peut se diviser. Supposez une masse indivisible, une boule de billard, par exemple, poussée vers ces deux issues: elle prendra une direction intermédiaire; mais pourquoi? Parce qu'elle est inerte et mue seulement du dehors. Supposez à cette boule une activité spontanée, supposez qu'elle vive, et donc qu'elle s'adapte à son rôle par l'intermédiaire d'une conscience: sa nature la pousse vers le bien fatalement; sa conscience lui dit ou plutôt sent que le bien est, à doses égales, vers les deux issues, mais que son être étant indivisible doit aller à l'une ou à l'autre; je me demande alors pourquoi cette conscience, dont le métier est de faire la mise au point, ne pourrait pas choisir. Mais, dira-t-on, pourquoi choisir A? — Parce qu'il est indiqué comme possible. — Pourquoi ne pas choisir B? — Parce qu'il est indiqué comme remplaçable par l'équivalent A. — Pourquoi choisir A plutôt que B? — Parce qu'on choisit A et qu'on ne choisit pas B. Ce *plutôt* n'est rien de réel, et je n'ai donc pas besoin de lui trouver une cause.



Le pur esprit, au contraire, l'ange, en supposant qu'il existe<sup>1</sup>, n'a point de sensation, il n'a que des pensées. Voilà pourquoi il est *libre*.

Dans l'acte à accomplir, il ne voit pas uniquement la réalité concrète; il y voit les raisons de le vouloir ou de le repousser, les convenances et les disproportions, les adaptations à telles ou telles synthèses et à telles ou telles fins contradictoires, les nuances diverses de bien et de mal.

Derrière ces nuances actuelles, ces bontés particulières renfermées dans l'objet présent, il en conçoit une autre qui les enveloppe toutes, mais en se dégageant de toutes les circonstances qui les précisent et les limitent : c'est la bonté en soi, le bien, l'idée générale de bien. Celle-ci étant dégagée de toute restriction, de toute limite, ne présente à

Sans doute, la brute ne peut pas faire ces raisonnements ; mais la poussée de la vie, le besoin d'aller vers son bien et l'impossibilité d'atteindre pratiquement les deux biens qui se présentent, peuvent réaliser, nous semble-t-il, le phénomène. C'est nous qui le raisonnons pour essayer de le comprendre. — (Voyez Th. de Regnon, *op. cit.*, liv. IX, chap. v.)

1. La philosophie ne peut pas nous dire s'il existe ; elle nous dit seulement qu'il est possible. La révélation affirme son existence ; mais notre étude ne doit pas s'appuyer sur la révélation — qui d'ailleurs nous apprendrait, sur ce point, fort peu de chose. Je ne donne donc, aux considérations présentes sur la psychologie de l'ange, que la valeur d'une hypothèse explicative. Nous avons vu les faits dans le premier chapitre, notre but, dans le présent chapitre, est de trouver une hypothèse qui les explique, laquelle, comme toutes les autres, se changera en certitude si elle explique tous les faits connus, si elle n'en contredit aucun, si elle permet d'en prévoir et d'en susciter d'autres. On peut remarquer d'ailleurs que beaucoup de certitudes déjà entrent comme éléments de notre explication.

la nature que convenance, harmonie, adaptation, et fatalement la nature, qui est faite pour cela, y aspire ; mais ce n'est qu'une abstraction détachée de toute réalité, et elle ne peut nourrir que des tendances ou des désirs inefficaces. Seulement, parce que l'ange en a vu le reflet sur l'objet de l'acte présent, il peut le vouloir ; capable de vouloir le tout, il peut vouloir une partie. Mais parce que ce n'est qu'une infime partie, il peut en dédaigner l'acquisition, sachant qu'elle serait comme une goutte dans l'océan et qu'elle laisserait son désir inassouvi. D'ailleurs, s'il peut aimer tout ce qui est bien, il peut, par cela même, haïr tout ce qui est mal, et l'acte en question, quel qu'il soit, présente à l'esprit des nuances de mal en même temps que de bien ; à tout le moins il est impossible avec d'autres actes où il y a aussi du bien qu'on pourrait vouloir et dont il faut se priver pour exécuter l'acte choisi : de sorte que la mise au point faite par la pensée laisse du jeu à la nature ; elle montre des convenances diverses et contradictoires ; et ainsi la nature, capable de *vouloir* toutes les convenances, mais incapable de *réaliser* les contradictoires, se sent obligée à choisir, et libre dans l'objet de son choix. En d'autres termes, puisque c'est l'idée qui sert d'éclaireur et que la nature veut le bien comme l'idée le lui montre, elle peut le vouloir dans chacun des actes concrets où l'idée le lui montre *possible* ; mais elle ne le

veut pas nécessairement, puisque l'idée lui montre qu'il n'est *pas nécessaire* ; elle reste *libre*.

Si, par hypothèse, l'ange, à un moment donné, pouvait être sujet à l'irréflexion et ne voir, dans l'objet présent, que des convenances, sans prendre le temps de songer qu'elles sont limitées et que leur acquisition en supprime d'autres, la nature, ne voyant que cette issue vers le bien, s'y porterait *fatalement*.

Si c'est Dieu, au contraire, qui soit présent à la pensée de l'ange, Dieu vu face à face, c'est l'idée abstraite de bien concrétée dans une réalité infinie, c'est la bonté sans limite et sans mélange, c'est l'idéal fait réel, de sorte que ni le rêve ne peut le dépasser ni la possession l'épuiser ou l'amoindrir. Toute vérité, toute beauté, toute bonté, Dieu est donc l'objet adéquat de l'activité intégrale de l'être, intelligence et vouloir ; il est la convenance suprême, le bien infini, et la nature de l'ange étant faite pour le bien, est soulevée tout entière, quelle qu'en soit la profondeur, par cette attraction infinie, elle va vers Dieu *fatalement*<sup>1</sup>.

1. Pourquoi l'ange — et il faudra en dire autant de l'homme — cherche-t-il l'infini ? Parce qu'il le conçoit. Si le chien pouvait le concevoir, il y aspirerait, lui aussi. Pourquoi tant d'hommes semblent-ils ne pas s'en soucier ? Parce qu'ils n'y pensent pas. Mais, malgré eux, ils ont l'idée abstraite de bien qui leur fait voir toujours au delà de la réalité présente ; et voilà pourquoi, quel que soit leur bonheur, ils n'en sont jamais satisfaits et rêvent un bonheur nouveau ; de sorte que, s'ils ne cherchent pas l'infini en bloc, ils sont condamnés à le chercher en détail, à vou-

Ainsi, il y a deux circonstances où une nature spirituelle est entraînée fatalement vers l'acte offert par la pensée : quand elle est mise en face d'un bien dont elle ne prend pas le temps de voir le revers ou la limite, ou en face du bien où elle voit qu'il n'y a pas de limite ni de revers. Dans toutes les autres circonstances, elle voit des issues diverses à son activité, et elle reste *libre*.

Entre la brute et l'ange, il y a l'homme.

L'homme a des sensations et il a des pensées ; mais il ne peut pas avoir des pensées pures, comme l'ange, ni des sensations pures, comme la brute.

Car, s'il est à la fois matière organisée comme la brute et esprit comme l'ange, ces éléments se combinent dans l'unité de son être. Il n'a qu'un seul principe vital, qui est l'âme. C'est avec son âme qu'il sent et qu'il pense. Quand il pense, l'âme, qui tressaille sous la lumière de la pensée, transmet fatalement quelque chose de ses vibrations aux sens auxquels elle est unie, et auxquels d'ailleurs elle a emprunté les matériaux d'où elle abstrait la pensée. Sous ce double attouchement, les sensations s'émeuvent et accompagnent en sourdine le travail de l'esprit, comme la caisse du violon mêle ses résonances à la note tirée par le coup d'archet. La pensée de

loir toujours *indéfiniment*, sinon *infiniment*, au delà de ce qu'ils possèdent.



la mort, de la justice, de l'honneur, la pensée même la plus éloignée de la matière fait toujours frémir quelque chose en nous, ou du moins évoque toujours quelque image ou quelques vagues sensations. Mais de même, dans nos sensations, l'âme qui saisit l'empreinte mise sur l'organe est aussi une âme qui pense. Les philosophes ont beau cataloguer à part les facultés, la réalité n'en a cure et ne respecte pas ces cloisons. L'âme, qui est une et qui d'ailleurs est simple, qui n'a pas de parties, est mise en branle dans toute sa réalité, sinon dans toute son intensité, par l'appel de l'organe, et, même, si elle paraît se concentrer sur la sensation, elle ne s'y absorbe pas, elle l'interprète, elle la dépasse malgré elle, et au moins les pensées les plus voisines s'éveillent autour de la sensation pour la voir passer, prêtes à disserter sur son compte, si elle les intéresse, peut-être à lui barrer la route ou bien à lui faire cortège. La vue de l'or ou d'un journal, l'odeur de l'éther ou du phénol, le goût d'une médecine, le frôlement du balai électrique, le son d'une phrase, s'ils ne parlent qu'aux organes de la bête, parlent aussi fatalement à l'esprit de l'homme. La pensée imbibe toutes ses sensations, et réciproquement; ou bien, si l'on préfère cette image, il se produit des unes aux autres une sorte d'endosmose et d'exosmose, et comme les pensées en lui s'enve-

loppent toujours de sensations, les sensations s'enveloppent de pensées<sup>1</sup>.

Or, nous avons vu qu'à la sensation correspond l'appétit *fatal*, et à la pensée — sauf quand l'ir-réflexion la met en présence d'un seul bien ou la vue de Dieu en présence du bien infini — correspond la volonté *libre*.

Les actes de l'homme seront donc libres ou fatals selon qu'il sera mis en présence du bien par la pensée ou par la sensation; et parce que toute sensation en lui — au moins à l'état normal — s'enveloppe de quelque pensée, il pourra profiter de tout pour se faire libre<sup>2</sup>; mais parce que toute pensée en lui s'enveloppe de quelques sensations, elle se mélangera donc de quelque chose de fatal,

1. Cette seconde loi est moins rigoureuse, parce que la vie se dégrade par les sommets, et on peut donc concevoir des états où l'âme est tellement affaiblie que la pensée même peut-être la plus élémentaire ne puisse pas se produire; ainsi, à ce qu'il semble, dans l'état cataleptique profond. Mais quand on peut penser, on peut sentir, et on sent, et comme c'est sur ce point précisément que vont s'appuyer nos conclusions, les exceptions que l'on peut signaler sur l'autre point n'entament en rien la démonstration présente.

2. On en trouverait d'abondantes confirmations dans l'interprétation des expériences psychophysiologiques; par exemple, dans P. Janet: Les jugements, les idées générales « apportent avec eux des moyens d'émancipation et une liberté relative » (*Autom. psych.*, 63). — « Les actes volontaires sont précisément ceux qui sont déterminés par des jugements et des idées de rapport. » (*Ibid.*, p. 474; — cf. p. 472-477.) Saint Thomas déjà parlait de même: *Radix libertatis est voluntas sicut subjectum, sed sicut causa est ratio. Ex hoc enim voluntas potest ad diversa ferri, quia ratio potest habere diversas conceptiones boni* (I<sup>a</sup>, II<sup>a</sup>, q. XVII, a. 1, ad. 2).

d'une poussée à laquelle il pourra résister, à l'ordinaire, nous venons de le dire, mais qui, toujours, avec plus ou moins de force, l'inclinera vers l'acte correspondant.

Et c'est ce que nous avons à démontrer <sup>1</sup>.

1. Il nous semble que toutes les considérations qui précèdent nous permettent de dire que les philosophes ont souvent beaucoup trop divisé et subdivisé la volonté. Dans la réalité, elle n'est que la poussée de la nature vers le bien; et *par son fond*, par le point de départ, c'est un seul et même vouloir qui nous fait savourer un fruit ou bien haïr l'injustice, ou aimer Dieu. On distingue cependant avec raison l'appétit *sensible* de la volonté *spirituelle*, parce que leurs objets diffèrent essentiellement — biens sensibles dans un cas; immatériels, idéalisés du moins dans l'autre — et parce que, en conséquence, la poussée de la nature a besoin de passer par l'organe pour vouloir les uns et ne peut pas s'en servir pour vouloir les autres. Tel un arbre ayant deux maîtresses branches greffées différemment; c'est la même sève du tronc, mais différenciée par la greffe, qui donnera les fruits. Si nous admettons une distinction réelle, quoique imparfaite, entre l'appétit sensible et la volonté spirituelle, nous n'en admettons pas entre celle-ci et la liberté. Nous avons vu que toute la différence vient, non pas de la *bonté spéciale* de leurs objets, mais de la *manière* seulement dont l'esprit les examine et les présente, ce qui ne touche en rien à la volonté elle-même, et c'est la même réalité vivante, la même force qui produit l'acte, soit qu'il ait jailli dans un mouvement *irréfléchi* de colère, soit que nous l'ayons voulu *délibérément* pour assouvir une vengeance.

## B

## COMMENT L'IDÉE INCLINE A L'ACTE

Si la science expérimentale reste impuissante, avons-nous dit, à nous révéler le *pourquoi* des choses, du moins peut-elle quelquefois nous faire entrevoir le *comment* des faits. A ce point de vue, la biologie — dont les explications deviendront sans doute, au fur et à mesure de ses recherches, plus étendues encore et plus précises — éclaire déjà d'une lumière assez vive la question présente. C'est ce que nous allons montrer brièvement.

Au seuil même de la vie sensitive, les organismes unicellulaires (qu'ils soient indépendants, comme l'amibe ou le rhyzopode, ou bien enfermés dans un organisme complexe dont ils font eux-mêmes partie, comme les leucocytes des diverses variétés), non seulement *se nourrissent, évoluent et se reproduisent*, mais possèdent en outre une *activité motrice* évidente. Dans le milieu où ils sont plongés, ils cherchent, en vertu d'une spontanéité qui leur est propre, les éléments de leur vie. De là une série de sélections : sélection de lieu, sélection des éléments qu'ils peuvent transformer et incorporer, sélection des conditionnements utiles à leur existence et au détail de leurs fonc-



tions. Tout cela suppose une variété, une complication déjà grande de mouvements, tout cela exige une réelle coordination des actes qui s'accomplissent par la cellule, une véritable « mise au point » de son activité individuelle.

Cette mise au point est faite par sa *sensibilité*.

Cette sensibilité consiste dans la propriété, possédée par la cellule, d'être *impressionnée* de telle ou telle façon, suivant le cas, par les agents physiques et chimiques divers du milieu ambiant.

Elle est très modeste, sans doute, si nous la comparons à la nôtre ou même à celle de la plupart des animaux à organisme multicellulaire ; mais elle est réelle déjà, les faits le prouvent ; elle joue son rôle qui est d'avertir le sujet de ce qui se passe, de faire la mise au point de son activité ; et l'expérience prouve aussi que les actes suivent. Donnons quelques exemples :

Si la cellule mobile, une fois en marche, perçoit au-devant d'elle la présence d'un obstacle, aussitôt elle l'évite, le contourne ou rétrograde. Si elle rencontre un fragment de substance utilisable, elle déploie pour le capter son activité motrice mécanique, puis son activité biochimique pour le digérer. Dès que la matière assimilable est épuisée, la cellule, avertie par la sensation, rejette, par un mouvement exportateur, les résidus de la proie. Dans la chambre humide et à air de Ranvier <sup>1</sup>, les leuco-

1. C'est un appareil construit de manière à laisser, autour de l'objet à examiner dans le microscope, une rigole d'air, tout en

cytes vivant dans leur propre plasma se dirigent tout d'abord en des sens quelconques. Ils épuisent ainsi peu à peu leurs provisions d'oxygène, et il arrive un moment où certainement ils en sentent le besoin. Alors, ils se mettent en marche vers la rigole d'air qui circonscrit la nappe fluide où ils évoluaient tout à l'heure comme en se jouant ; ainsi que des plongeurs à bout de souffle, ils sentent le besoin de respirer et ils courent à l'oxygène.

Dans tous ces cas, et on pourrait facilement les multiplier, on voit que l'acte utile succède à la perception du besoin ; c'est dire, en d'autres termes, que la sensation incline à l'acte.

Il est à remarquer que la sensation ne suscite pas toujours un acte identique, ni non plus fatalement utile à l'organisme cellulaire. Voyez, par exemple, la manière dont les corps poreux (tels qu'un fragment de moelle de sureau) sollicitent la migration des leucocytes. Une fois les leucocytes introduits dans les cavités séreuses, quelques-uns d'entre eux — non pas tous — se mettent à longer les cloisons des cellules végétales, jusqu'à ce qu'ils en rencontrent les pores. Ils cheminent ainsi activement, de cellule végétale en cellule végétale, et pour quel profit ? Le profit est nul : il n'y a rien à manger ; point d'oxygène, à partir d'une certaine

mettant à l'abri de l'évaporation le liquide dans lequel plonge l'objet. On peut en voir la description dans Ranvier, *Traité technique d'histologie*, Savy, 1882. L. I, ch. I, p. 43.

distance, à respirer. Ceux-là vont à l'asphyxie et à la mort, par un acte consécutif à une sensation qui, très probablement, les *trompe* sur le but à poursuivre, qui les conduit — si l'on peut, en un tel cas, ainsi dire — à une « erreur de jugement » <sup>1</sup>.

Certains biologistes décorent de telles impressions sensibles, qu'elles incitent ou non à des actes utiles, du nom d'*actions chimiotaxiques* <sup>2</sup>. Mais le terme, quoique tiré du grec, n'ajoute pas beaucoup de lumière. Traduit en bon langage scientifique, il signifie simplement que certains corps, en exerçant certaines actions chimiques, produisent sur les cellules indifférenciées des impressions telles qu'ils les attirent à eux; il exprime donc le phénomène, mais ne l'explique pas, et surtout il n'explique pas pourquoi certaines cellules n'obéissent pas à la sollicitation qui décide les autres.

Car, voilà le point à remarquer, il n'y a rien, dans les faits signalés jusqu'ici, — et surtout dans

1. Les scolastiques diraient : « A une erreur de l'*estimative* ». Il s'agit là, en effet, à ce qu'il nous semble, de la *vis æstimativa* dont parle saint Thomas d'Aquin (I<sup>a</sup>, q. 78. a. 4, et *De potent. anim.*, c. IV).

Il est probable que ces mouvements malheureux, qui finalement mènent leur sujet à la mort, répondent à un besoin ou à un désir d'activité, ou peut-être à une sorte de curiosité élémentaire : la sensation fait la *mise au point* de cette tendance actuelle avec les circonstances; mais elle ne se prononce pas sur les suites; et d'ailleurs, pas plus que les jugements de l'homme, l'*estimative* de la cellule ne peut être infaillible.

2. Du verbe *ταττω*, qui exprime l'idée de mettre en ordre, de fixer, de commander.

le dernier, — rien qui rappelle l'inexorable fatalité des réactions chimiques. Sans doute, la chimie y a son rôle, et aussi la physique ou la mécanique : nous savons déjà (p. 15) que la vie utilise et ne supprime pas les lois de la matière. Mais la preuve qu'il y a ici quelque chose de plus, qu'il y a, dans la cellule vivante, une véritable *sensibilité* déjà, irréductible aux lois de l'univers minéral, et que c'est elle qui détermine la mise au point de l'activité propre de la cellule avec les circonstances, la preuve en est que l'exercice de cette activité comporte des exceptions et des erreurs, tandis que l'exercice des affinités chimiques ou des pures activités moléculaires n'en comporte pas.

Il y a une autre preuve, peut-être plus décisive encore et qui nous servira autant que la première pour nos conclusions : c'est qu'il existe une *mémoire* dans la cellule.

La mémoire n'est qu'un mode de la connaissance, et en particulier la mémoire cellulaire ne peut être qu'une qualité seconde résultant de la sensibilité cellulaire aiguisée et de plus en plus instruite par l'exercice antérieur. Si donc nous rencontrons la mémoire dans la cellule, c'est bien une preuve de plus qu'il y a en elle la sensibilité, et que son activité propre dépasse les activités physico-chimiques.

La chimie ne se souvient pas : ses réactions se produisent dans une millième expérience comme dans la première ; un volume d'eau réduit en ses



éléments par l'électrolyse, puis reconstitué, et ainsi de suite indéfiniment, ne s'en souviendra jamais, et jamais ne prendra « l'habitude » de se dissocier ou de se reconstituer, de le faire mieux, plus facilement ou plus vite, au fur et à mesure que se répéteront les conditions expérimentales restées identiques. Les forces mécaniques ne se souviennent pas : la molécule d'eau exige toujours la même quantité de chaleur pour passer à l'état de vapeur ; la machine, le même effort pour renouveler sa mise en train ; le canon, la même charge de poudre pour lancer au même but le même boulet.

Or la cellule *se souvient*, quoique de façon, bien entendu, rudimentaire. Je veux dire par là que « les impressions successives de même ordre éprouvées par elle laissent en elle comme une empreinte de leur passage », et qu'il « en résulte la reproduction de plus en plus facile de l'acte antérieur ». Elle semble « de mieux en mieux savoir ce que l'excitant lui demande, et l'exécute dès lors sans qu'il soit besoin d'insister <sup>1</sup> » ; de sorte que, si le phénomène se répète avec une assez grande fréquence et à des intervalles assez rapprochés, un moment arrive où une ébauche quelconque de l'impression primitive suffit à provoquer l'acte. Le leucocyte, par exemple,

1. Le Prof. Renaut, *le Neurone et la Mémoire cellulaire*, loc. cit., p. 11 et 29. — Cette mémoire cellulaire constitue, pour l'auteur, une propriété « cardinale » de la cellule, qu'il faut joindre au « quadrige » classique : sensibilité, motricité, nutritivité, reproductivité.

se sentant empoisonné, élabore du contre-poison, en certains cas, avec d'autant plus d'intensité que les attaques du microbe nocif ont été plus fréquentes. Ou bien encore, quand un animal a été suffisamment habitué à prendre ses repas à des heures régulières, je ne sais quelle vague sensation avertit la cellule hépatothique qu'il est l'heure de fonctionner; et, sans avoir besoin maintenant des réactions du travail digestif, elle se met en jeu, même si l'animal, ce jour-là, est resté à jeun <sup>1</sup>.

Ce dernier exemple nous met en présence d'une cellule destinée à une fonction spéciale dans un organisme supérieur. Il nous servira de transition; car c'est de tels organismes que nous avons maintenant à nous occuper.

Or, si la sensibilité et la mémoire restent, nous l'avons dit, réduites, dans les organismes unicellu-

1. Dr Hélier, *Recherches sur le pouvoir réducteur des tissus*, thèse de la Faculté de médecine de Lyon, 1899 Cf. p. 47 à 53, *Mémoire cellulaire*, où l'on voit cette mémoire s'exercer dans les hautes cellules glandulaires du foie, du pancréas, etc., et où la preuve de son existence est fournie par des faits d'ordre biochimique et histochimique très précis et très intéressants

Dans un ouvrage récent (*L'activité psychique et la vie*, traduction du Dr Keraval, Paris, Boulangé, 1907, p. 92), le prof. Bechterew, rapportant les expériences de S. J. Métalnitrow, nous apprend que si on ajoute du carmin dans un milieu où se trouvent des infusoires ciliés, ils essayent d'abord de se l'assimiler, comme en témoignent les traces de ce corps qu'on trouve dans leur organisme; mais bientôt, au moins quand on'augmente la dose, ils se refusent à en absorber la plus minime partie. Ils ont fait sans doute l'expérience que ce produit ne leur vaut rien et ils s'en souviennent.

lares, à leur plus simple expression, elles se développent en même temps que s'élève la vie où elles ont à intervenir. Il est clair, en effet, que c'est dans les organismes complexes et susceptibles d'une grande variété d'actes, que la « mise au point » et, par suite, l'intervention de l'idée, devient particulièrement nécessaire. Quoi qu'il en soit, voici les faits :

Ces organismes sont formés d'une multitude de cellules, toutes issues d'une cellule unique qui est le germe, et liées ensemble par une solidarité intime et permanente qui les fait vivre de concert les unes par les autres et les unes pour les autres. Malgré cela, malgré cette identité d'origine et cette communauté de vie, il se forme parmi elles des catégories diverses, des situations privilégiées, une hiérarchie, et l'on trouve, comme dans la cité antique, à côté de la foule nomade des travailleurs à tout faire (cellules lymphatiques) des castes nobles et sédentaires nourries sur place par le travail de la foule, mais spécialisées pour un rôle défini et chargées de pourvoir, chacune dans ce rôle, aux grands services de l'organisme. Au sommet de la hiérarchie, investies du commandement et ayant acquis le monopole à peu près exclusif de la sensibilité, se trouvent les cellules nerveuses ou *neurones*.

Nous sommes avec eux au nœud de la question.

Les neurones, disons-nous, exercent à peu près le monopole de la sensibilité; à tout le moins, seuls, ils sont capables de ce mode majeur de la sensibi-

lité qui correspond, dans un organisme multicellulaire, à la sensation proprement dite, ou sensation consciente. Mais toute sensation à laquelle ils participent, les met en branle par le fait même, les *impressionne* d'une façon correspondante.

Or toute impression reçue dans un neurone détermine un courant nerveux qui, à travers une série plus ou moins longue d'autres neurones, se projette toujours en fin de compte sur un des organes de mouvement : cellule musculaire traduisant la réaction à l'impression par un mouvement d'ordre mécanique, cellule glandulaire la traduisant par des mouvements d'ordre biochimique. Et le branle initial une fois donné, ces deux ordres de mouvement se généralisent, en vertu des associations neuronales, dans les groupes cellulaires plus étendus d'une même glande ou d'un même muscle, qui réagissent dès lors de concert par un acte général complexe. Et voilà comment toute idée, dans la mesure même où elle se mélange de sensation, constitue fatalement une poussée vers l'acte correspondant.

Mais, en plus de la *sensibilité*, il faut tenir compte de la *mémoire* cellulaire, qui, loin de disparaître, devient plus parfaite dans les organismes supérieurs, où les cellules diverses, en se spécialisant, ne remplissent que mieux leurs tâches respectives. Cette mémoire cellulaire, n'étant qu'un mode de la sensibilité, doit, comme elle, avoir son siège dans le neurone. Et c'est bien ce qui arrive. Les



autres cellules, celles du squelette, des glandes, des muscles, une fois spécialisées dans leur rôle, n'en sortent plus, et on peut dire qu'en général elles ne se souviennent guère et ne s'éduquent pas <sup>1</sup>; mais les neurones, qui ont pour mission de veiller à tout et de tout diriger, se souviennent, chacun de ce qui le concerne, et montrent de plus en plus d'empressement et de facilité à reproduire les actes accomplis. Or, on a compté — et sans doute on en a oublié beaucoup — six cents millions de neurones. Grâce à leur mémoire particulière et à leur activité de plus en plus excitable, il leur arrive souvent d'additionner en grande partie leurs forces pour mieux faire aboutir l'acte correspondant, surtout quand il est représenté, non plus dans la sensibilité particulière de telle ou telle cellule, mais dans la sensation consciente qui résume et coordonne la sensibilité actuelle de l'organisme tout entier.

Les neurones, en effet, sont hiérarchisés dans leur propre caste. Chacun a sa place et son rôle dans le nerf, chaque nerf dans le groupe, et le groupe autour d'un centre qui le régit; les centres eux-mêmes sont reliés entre eux et dominés par un ensemble de cellules maitresses capables de recueillir, de résumer et de coordonner, comme le miroir de la chambre noire, les impressions de tout le système nerveux; elles sont le siège, ou mieux, l'écran où

1. Cf. Renaut, *ibid.*, 28 sq.

se peint le reflet organique de l'idée consciente <sup>1</sup>. Et puisque tout neurone impressionné doit, directement ou à travers d'autres neurones, réagir sur les muscles ou les cellules glandulaires qui déclenchent les actes; à plus forte raison, les neurones supérieurs, maîtres de tout l'organisme, vont-ils traduire en actes leurs propres impressions; et si peut-être, la première fois, chaque neurone intermédiaire devant être tiré de son inertie, la force s'épuise un peu sur la route, la mémoire cellulaire rendra les expériences suivantes de plus en plus faciles; de sorte qu'en maintenant et en répétant l'idée avec persévérance, on finira par diminuer peu à peu toute résistance appréciable; si bien qu'une simple ébauche de l'idée première pourra suffire, un jour ou l'autre, pour mettre en jeu toute la série jusqu'à l'acte. Même, si la répétition de l'idée s'accroît et se prolonge, il ne sera plus nécessaire que le mot d'ordre parte du sommet de la hiérarchie: une impression reçue au hasard par un neurone quelconque et répercutée dans un centre ira, de là, dans les cellules musculaires, par exemple, susciter l'acte correspondant. C'est le cas, probablement, de certains réflexes transmis par l'hérédité; et c'est évidemment le cas des réflexes ou des semi-réflexes créés par l'habitude.

L'acte, en échappant ainsi à la conscience, n'en

1. Cf. *ibid.*, 38.

devient que plus facile, plus précis et plus sûr; parce que son exécution n'est plus soumise aux contre-coups transmis par les oscillations de l'idée. Il en devient plus fort, en même temps; parce qu'il bénéficie, en route, du concours prêté spontanément par des neurones voisins de plus en plus nombreux, à mesure que la répétition des actes rend plus facilement impressionnable et étend plus loin à leur profit la mémoire cellulaire.

Voilà donc comment toute idée provoque, par sa répercussion dans l'organisme, une poussée fatale vers l'acte correspondant; et voilà comment la pratique, qui consiste à *entretenir* en soi des idées conformes aux actes qu'on veut accomplir, a pour résultat nécessaire d'aboutir peu à peu à l'exécution facile, normale ou même automatique de ces actes d'abord peut être répugnants ou difficiles <sup>1</sup>.

C'est, comme on le voit, une force dont nous pouvons faire un bon ou un mauvais usage; mais dont nous ne pouvons éviter de faire usage: elle se mêle fatalement au jeu de nos pensées et de nos sensations; il est impossible qu'elle s'en sépare, puisqu'elle tient, au sens propre et dans toute la rigueur du terme, aux fibres de notre être.

1. Cette explication biologique m'a été suggérée, dans tout ce qu'elle a d'essentiel, par les explications orales, plus encore que par les ouvrages du professeur Renaut. Je suis heureux de lui en témoigner ici ma profonde reconnaissance.

## C

## DANS QUELLE MESURE L'IDÉE INCLINE A L'ACTE

En expliquant *pourquoi et comment* l'idée influe sur les actes, nous avons presque établi du même coup la mesure ou le degré de cette influence, le *coefficient*, pour ainsi dire, *de l'activité de l'idée* et de la passivité ou du *rendement du sujet*.

1° *Le coefficient de l'idée.* — Puisque c'est à la sensation — à la connaissance sensible — que correspond l'appétit fatal, elle est la mesure où il va entrer en jeu pour pousser à l'acte ; et l'idée sera donc efficace<sup>1</sup> dans la mesure même où elle se mélangera de sensations. En d'autres termes, plus une idée va se sensibiliser ou — qu'on me permette ce mot — s'incarner, c'est-à-dire, par ses harmoniques spontanées ou par son évolution psychologique, plus elle va, à travers les souvenirs et les images, descendre dans la chair, dans l'organe, par la sensation ou l'émotion ou un commencement d'acte ; plus l'acte définitif sera rendu

1. Par elle-même et en dehors de l'intervention de la liberté.



facile ou même fatal, plus l'idée sera efficace. Inversement, plus une sensation *s'intellectualise*, plus elle remonte à travers les images vers les abstractions et plus elle donne de jeu à la liberté, plus elle perd de sa prise sur l'organisme, plus son efficacité ou du moins sa fatalité s'amointrit<sup>1</sup>.

Mais nous avons vu (p. 66) que l'idée ne se développe pas seulement par une évolution interne; elle rencontre d'autres éléments psychologiques déjà existants, elle en suscite elle-même par association, et elle tend à les coordonner, à envelopper le tout dans un système plus ou moins riche, plus ou moins complexe, qui va évoluer avec elle, agir dans le même sens et lui apporter ainsi la force de l'association, faite des énergies propres de chaque élément et de la solidité que leur ajoute la liaison de l'ensemble. Or, il est évident qu'il y a là un appoint sérieux pour briser les résistances et ouvrir le chemin vers les actes.

1. Voilà pourquoi on appelle, en psychophysiologie, états faibles ou froids les perceptions, les raisonnements, les souvenirs; tandis que les images, les sentiments, les émotions, sont des états forts ou chauds.

On objectera peut-être que ces « états chauds » ne sont plus des idées, pour la plupart, mais des sentiments, et que les sentiments donc inclinent plus que les idées vers les actes. Oui mais c'est l'idée qui a marqué le point de départ, qui a fait « la mise au point », qui continue de se mêler au sentiment et le dirige, et si le sentiment incline plus que l'idée, c'est qu'il est précisément l'idée en train de se réaliser, de se changer en acte. Nous l'expliquerons mieux dans l'épilogue.

De sorte que, pour avoir le coefficient exact de l'idée dans l'organisme, il ne faut pas seulement tenir compte de sa place dans l'échelle psychologique, mais encore de sa force de systématisation, de sa masse pour ainsi dire. Plus elle sera *riche* d'éléments psychologiques — pensées, raisonnements, souvenirs, images, sensations, sentiments, émotions, habitudes, etc., — plus elle sera forte par la masse ; et plus elle sera *complexe* — associée avec l'activité de facultés diverses, et, dans la même faculté, avec des éléments dissemblables, — plus elle sera solide, difficile à rompre, comme le tissu fait de beaucoup de fils enchevêtrés.

La force de l'idée pour pousser à l'acte dépend donc de sa *qualité* psychologique, c'est-à-dire du degré où elle se rapproche de la matière, où elle s'incarne, et de sa *quantité*, c'est-à-dire de la richesse et de la complexité de ses éléments, du degré où elle fait masse.

Ainsi, la pensée du « carré construit sur l'hypoténuse d'un triangle rectangle », parce qu'elle reste dans les sommets de l'esprit, éveillant à peine quelques images visuelles, sans descendre plus bas vers la sensation, sans contact avec les autres systèmes de l'esprit, vous poussera tout au plus à tracer la figure classique ou une équation d'algèbre, et la moindre attention pourra supprimer cette tendance. Ainsi, l'énoncé du principe général qu'il ne faut pas com-

promettre inutilement sa vie, vous laissera très calme. Mais si, dans une assemblée, vous voyez tout à coup une mèche qui fume et si vous entendez ce cri : « Une bombe ! sauve qui peut ! » d'un bond vous êtes debout, vous précipitant pour sortir. C'est que l'idée alors est éminemment *incarnée, riche et complexe* ; elle vous prend par toute votre mentalité et par le fond de l'être, là où résident l'instinct de conservation et la première poussée de la nature vers son bien. Pour ne pas être mené aveuglément, égoïstement, brutalement par cette idée à la recherche de votre salut, fût-ce en sacrifiant ceux qui vous entourent, il vous faudra le temps d'envisager d'autres principes et de les coordonner contre la débandade de vos instincts, le temps et la volonté d'introduire en vous d'autres forces pour faire obstacle à celles-là.

Ainsi encore, si vous parlez de l'amour de Dieu au viveur, au blasé, à l'indifférent, rien ne vibre en lui ; c'est une pensée abstraite, isolée, sans contact avec les autres ; une pensée froide et sans vertu. Dans l'âme pieuse qui sort d'une retraite, dans l'âme du saint qui sort de la méditation ou de l'extase, cette même pensée descend d'un bond, pour ainsi dire, à son cœur qu'elle fait battre et à ses nerfs qu'elle bande pour l'action ; elle ébranle toutes ses facultés, elle condense toutes ses aspirations, elle résume toute sa conscience ; aussi elle coalise toutes ses forces et rendra pos-

sibles, non seulement les mille devoirs obscurs de chaque jour, mais encore, s'il y a lieu, tous les héroïsmes de l'apostolat et toutes les résignations du martyre.

De partout viennent les exemples confirmant nos conclusions. La passion du jeu est une des plus difficiles à détruire parce que c'est une des plus complexes. L'artiste qui entre au Salon avec la seule préoccupation de son art sera beaucoup mieux défendu contre les indécences qui vont s'offrir à ses yeux, que le vulgaire qui viendra pour passer le temps; parce que, chez l'artiste, la sensation s'intellectualise. Une « mauvaise pensée » dans une âme pure sera presque sans danger, parce que, même si elle cherche à descendre vers les sens, elle est trop pauvre pour faire masse, elle ne tient à aucun souvenir, à aucune image précise, à aucune habitude, elle n'a pas de racines, et un souffle l'arrache<sup>1</sup>. C'est le contraire après la chute. En un clin d'œil, tous les vieux souvenirs, toutes les vieilles expériences s'agglomèrent pour faire un poids horrible qui tire en bas, d'autant plus, cela va sans dire, que les fautes ont été

1. Elle peut cependant, chez les âmes inquiètes, créer une obsession, pour des motifs que nous aurons à expliquer dans la théorie des *idées obsédantes*.

Chacun voit que par elle-même la « mauvaise pensée », si on l'accepte, incline vite à l'acte, parce qu'elle s'incarne facilement. Il est même probable que ce nom de « mauvaise pensée », qui pourrait s'appliquer à tant d'autres, lui a été réservé parce qu'on a spécialement observé son influence sur les actes mauvais.



plus fréquentes et plus compliquées. Il peut être utile ou même nécessaire de traiter les sujets les plus délicats, devant de jeunes auditoires, non pas pour décrire le vice, mais pour en signaler de loin les abords cachés sous les fleurs, et les abîmes où ils aboutissent. On peut le faire sans péril pour les imaginations les plus ardentes, à la condition de parler, quand il s'agit du mal, à la fine pointe de l'esprit et de réserver les images, les mouvements d'éloquence pour décrire le mérite, la beauté et les joies de la vertu, laissant à l'association des idées le soin de faire descendre dans ces images les principes qui combattent le vice, et d'entraîner par ce chemin vers la pratique voulue. Ainsi encore, sur le même individu donné, le même raisonnement, fait avec calme à huis clos, ne produira pas le même effet, que crié dans un grand auditoire avec une voix émue, un geste passionné, parmi les applaudissements. La valeur intellectuelle de l'idée est identique; mais quelle différence de persuasion, d'efficacité sur les actes! Et l'on en voit bien l'explication.

Le flocon de neige dort sous la lumière blanche des cimes, inerte et presque sans poids; le doigt d'un enfant l'y fixerait sans peine; mais s'il se détache et roule, et s'il peut en entraîner d'autres avec lui, peu à peu il se précipite, et à mesure qu'il approche des vallées, roulant avec lui d'autres flocons, puis des blocs de glace, des



arbres, des rochers, il devient l'avalanche qui brise tous les obstacles et va jusqu'au bout. Ainsi de l'idée au sommet de l'esprit et qu'il est facile, pour peu qu'on le veuille, d'y laisser dormir inerte sous la lumière froide des cimes ; si on la laisse descendre, elle se fait avalanche, et à la mesure où elle est arrivée près des bas-fonds et à grossi sur la route, l'avalanche est irrésistible.

En d'autres termes, et pour le répéter comme une conclusion acquise à laquelle nous en appellerons souvent dans la suite : la force de l'idée vient de sa qualité et de sa quantité, de la place qu'elle occupe dans l'échelle psychologique et de la masse d'éléments qu'elle entraîne. Plus elle entre dans les sens, ou, comme nous l'avons dit, plus elle s'incarne, plus elle est forte par sa qualité ; plus elle est riche et complexe, c'est-à-dire plus elle met en branle des éléments psychologiques nombreux et divers, plus elle est forte par sa masse ou sa quantité. Tel est, au point de vue de la poussée fatale vers les actes, le coefficient de l'idée.

*2° Le coefficient du sujet.* — Supposons le même coefficient à l'idée, soit à son début, au moment où elle entre dans diverses consciences humaines, soit à un moment quelconque de son évolution psychologique. A ce moment où, par hypothèse, elle est, dans chaque individu, de

force identique, laissons-la suivre sa route, et nous constaterons qu'elle aboutit, même en dehors de l'intervention de la liberté, à des résultats divers. C'est que, avec le coefficient de l'idée, il y a encore celui du sujet, dont il faut tenir compte. Chacun de nous laisse le chemin plus ou moins facile à la force qui le traverse, réagit plus ou moins sous le choc de l'idée, en un mot est plus ou moins *impressionnable*.

Si la différence du coefficient, ou, si l'on veut, du rendement de chaque individu sous le choc de l'idée est un fait qui saute à tous les yeux, même les moins attentifs, il est plus difficile d'en donner l'explication et de dire en quoi consiste, ou ce qui mesure, cette impressionnabilité.

Il nous semble, sauf meilleur avis, qu'elle vient de l'esprit et de l'organisme, et, pour l'un et l'autre, d'une qualité et d'un défaut.

Nous savons déjà que la force de pénétration de l'idée tient, pour une part, à sa richesse et à sa complexité ; or, un esprit actif, prompt, curieux, primesautier, ouvre la voie par ses habitudes mêmes aux associations de phénomènes psychologiques et facilite l'évolution de l'idée dans le sens de la richesse et de la complexité des éléments ; il lui permet de la sorte d'aller plus vite et de pénétrer plus avant. Cette activité de l'esprit est, du moins en général, une marque de vitalité, une qualité de fonds très précieuse, une force. Mais

une faiblesse et un défaut, c'est de n'avoir que peu de maîtrise sur soi-même; c'est — par manque de vigilance ou de courage, par manque de synthèse mentale ou, en un mot qui résume presque tout, par aboulie, c'est-à-dire par manque de vouloir — de laisser habituellement les idées suivre leur route à leur fantaisie. Or, cette habitude de ne pas opposer de résistance et de ne pas exercer de contrôle, favorise, il est facile de le comprendre, le développement de l'idée, la descente de l'avalanche vers l'organisme.

Si nous regardons les organismes, nous constaterons que les plus délicats — voilà bien une qualité — et les plus frêles — voici un défaut — sont, toutes choses égales d'ailleurs, les plus impressionnables. Plus délicats, peut-être faut-il dire plus parfaits, ils ont les nerfs plus en éveil, plus adaptés à leur objet, plus faciles à mettre en branle, et ils pourront sentir, même là où les autres ne sentent pas, ou sentir avec plus d'intensité; et de la sorte, ici encore, l'idée descendra plus vite et plus avant. Si les nerfs sont frêles, je veux dire faciles à affoler, d'équilibre instable, le moindre choc se répercutera des uns aux autres, multipliant et diversifiant les sensations, ajoutant ainsi à la richesse et à la complexité de l'idée en évolution.

*La délicatesse et la fragilité de l'organisme, une certaine activité de l'esprit et le manque de*



*maîtrise* de soi, voilà donc, nous semble-t-il, les quatre facteurs qui peuvent donner le coefficient du sujet dans l'efficacité de l'idée sur les actes. L'impressionnabilité doit, si notre conclusion est juste, croître en fonction de ces quatre facteurs.

En effet, chez la bête et chez le cataleptique où l'aboulie est complète, l'impressionnabilité est sans limite. Chez l'hystérique, l'aboulie et l'impressionnabilité se tiennent et varient ensemble. Nos aïeux, déjà du temps de César<sup>1</sup>, passaient pour avoir un remarquable penchant à l'imitation, et on nous donne, encore aujourd'hui, pour un peuple très impressionnable : c'est apparemment un esprit vif et primesautier qui nous vaut ce cachet de la race. La femme, par les quatre sources à la fois, a plus d'impressionnabilité que l'homme; son organisme est plus délicat et plus frêle, elle a la synthèse mentale plus fragile et l'esprit plus primesautier, du moins plus porté à penser par « contiguïté<sup>2</sup> » et donc plus enclin aux associations. La jeunesse — nous ne disons pas le premier âge — est plus impressionnable que la vieillesse ou même que l'âge mûr : si les habitudes,

1. Voyez *De bello gallico*, liv. VII, chap. xxii.

2. L'homme pense, comme on l'a dit, surtout par continuité, tirant ses idées les unes des autres, allant des principes à leurs conclusions; la femme, surtout par contiguïté, passant d'une idée à l'idée voisine éveillée par association. L'association, chez elle, se fait plus par ressemblance d'images, et, chez le homme, plus par ressemblance de pensées.

en se prolongeant, nouent des associations nombreuses et ouvrent à l'idée en évolution des chemins plus faciles ; d'autre part, la délicatesse de l'organisme se blase, à la longue, la vivacité de l'esprit se dégrade, et, en somme, l'impressionnabilité diminue, pour l'ordinaire, jusqu'au moment où l'aboulie se fait si grande et l'organisme si frêle, qu'on redevient enfant<sup>1</sup>.

Il n'est pas besoin de dire que, dans chacun de ces groupes, il y a encore des nuances infinies, selon que le tempérament a fait celui-ci plus délicat, ou que le nervosisme a fait celui-là plus frêle, ou que les habitudes ont fait cet autre plus imaginaire ou plus aboulique ; et une même personne enfin varie dans son impressionnabilité selon les circonstances qui en font varier les causes : la convalescence, par exemple, — non pas la maladie qui rend l'esprit lourd et les nerfs atones, mais la convalescence qui chasse déjà la maladie sans avoir eu le temps de régénérer les nerfs, — nous laisse plus impressionnables qu'à l'état normal.

Ainsi, les quatre facteurs dont nous faisons

1. Mattei (cité dans la *Revue des institutions pénitentiaires*, février 1902, p. 348) donne à ses expériences ces deux conclusions : « 1° Les petites filles ont la sensibilité plus développée que les petits garçons ; 2° pour les deux sexes, la sensibilité se développe avec l'âge. » Ignorant le contexte, nous ne savons sur quels arguments se base l'auteur ; mais il nous semble juste d'admettre, pour les raisons que nous avons exposées, que cette sensibilité des enfants se développe avec l'âge jusqu'à une certaine limite seulement.

dépendre le coefficient de l'organisme nous expliquent suffisamment les faits connus, à savoir que les Français sont plus impressionnables que la plupart des autres peuples, les femmes plus que les hommes, la jeunesse plus que l'âge avancé; et ils nous permettent de prévoir quel apport notre tempérament, notre santé, nos habitudes de penser et de vouloir, nos qualités et nos défauts peuvent encore ajouter à notre impressionnabilité personnelle et donc au retentissement de l'idée sur notre organisme et à son efficacité sur nos actes.

Chacun de nous peut, d'après cela, faire son compte et savoir de quelle force il dispose, pour son bien ou pour son mal, selon l'usage qu'il en veut faire.

Des explications données jusqu'ici un corollaire se dégage qu'il faut signaler : c'est le *bien* qui met en jeu l'appétit et incline à l'acte. Quand nous avons dit, dans la formule même de notre premier principe, qu'il faut entretenir des idées conformes aux actions que nous voulons faire, et que cela nous y dispose, c'est à la condition, bien entendu, de penser à ces actions par *leur bon côté* et non par leur revers, de les voir sous leur aspect attirant et non par où elles nous répugnent. Ainsi, vous avez à faire une démarche désagréable, quoique nécessaire; pensez aux avantages qui en résulteront, à la maîtrise que vous prendrez sur

vous-même, au profit, à la joie qu'en retireront ceux que vous aimez, que sais-je encore? Mais si vous ne pouvez nourrir de telles pensées sans faire surgir à leur place, par l'association des contrastes, les difficultés de l'entreprise, les soubresauts de l'amour-propre ou de l'instinct, il faut écarter jusqu'au moment de l'exécution le souvenir de cette démarche; car l'idée que vous en avez est, en somme, *contraire* à l'acte que vous voulez accomplir, et elle ne pourrait agir qu'à l'inverse de vos desseins. Les devoirs désagréables, si on ne sait ou si on ne peut les envelopper d'amour, il faut les regarder dans la lumière froide de l'esprit pour les constater; il faut s'y résoudre par des motifs énergiques, tirés surtout d'ordre général ou transcendant; puis en détourner la pensée jusqu'au moment de les accomplir, et, le moment venu, se jeter à l'action, sachant « qu'il n'y a que le premier pas qui coûte ».

Inversement, quand il s'agit, non pas de savoir si un acte est à éviter, mais quand, le devoir étant connu ou la résolution prise, il s'agit d'éviter un acte, il ne faut y penser que par les côtés repoussants; et si l'acte est de telle nature que sa pensée éveille, au contraire, des attractions en nous et sollicite nos instincts, c'est une pensée qu'il faut nous interdire; car elle nous conduirait à « entretenir en nous des idées conformes à l'acte que nous voulons éviter ». Ainsi, le meilleur



moyen d'éviter certains vices est de n'y penser jamais, au moins d'une façon précise, dans le détail, pas même pour s'en inspirer l'horreur. Il suffit de penser pratiquement, pour s'en prémunir, aux occasions de ces vices ou aux conséquences qu'ils entraînent ou, mieux encore, à la vertu qui s'y oppose, si on sait le faire avec calme et avec amour<sup>1</sup>.

En résumé, après la délibération, quand il s'agit d'exécuter ce qui est résolu, il faut toujours, pour augmenter nos forces, regarder notre dessein par le bon côté, ou, pour ne pas grandir les obstacles, l'exécuter aveuglément.

Il nous reste à expliquer un certain nombre de cas étranges qui semblent en contradiction avec ce que nous venons d'établir.

## D

### LES ANOMALIES

#### LEUR RÉDUCTION AUX LOIS GÉNÉRALES

C'est le bien, avons-nous dit, qui nous sollicite et nous incline à l'action. Or, parmi les exemples

1. A. Payot (*Education de la volonté*, Alcan, 1894, p. 214) dit avec raison : « Tandis que les grandes conquêtes intellectuelles se font en y pensant toujours, les grandes conquêtes sur la sensualité se font en n'y pensant jamais. »

mêmes que nous avons donnés de l'influence de l'idée sur les actes, il y a des actes qui paraissent ne se réaliser que parce que nous en voyons le mal, parce qu'ils nous inspirent un sentiment de peur : c'est la peur de rougir qui nous précipite le sang au visage, c'est la peur de tomber qui nous donne le vertige, et ainsi de tant d'autres exemples déjà cités et dont il serait facile d'allonger la liste.

Comment expliquer ces anomalies?

On pourrait en expliquer un certain nombre précisément parce que ce sont des peurs. La peur a pour conséquences immédiates la constriction des vaso-moteurs et l'affolement du pneumogastrique, — ce qui trouble la circulation du sang, — la paralysie de l'appareil moteur volontaire et la contraction spasmodique de tous les muscles<sup>1</sup>. Il est clair que, dans cet état, le danseur de corde ou l'homme sur le bord d'un précipice ne pourra plus garder son équilibre.

Mais cette explication aurait besoin elle-même d'être expliquée, et d'ailleurs les faits la débordent. La mauvaise irrigation du sang, ni la paralysie plus ou moins complète des muscles volontaires, ni les spasmes des autres muscles, ni même l'affolement des centres moteurs n'expliquent pas pourquoi le bicycliste se dirige, par des efforts coordon-

1. Voyez Mosso, *la Peur*, traduction française, Alcan, 1886; — Lange, *les Emotions*, Alcan, 2<sup>e</sup> éd., part. I; — Grasset, *Physiopathologie*, p. 102 et *passim*, etc.

nés, vers l'obstacle qu'il redoute, ni pourquoi la peur de devenir enroué, ou d'avoir des douleurs articulaires, ou de tuer quelqu'un se réalise. Il faut donc, sans rejeter l'explication physiologique, qui a son rôle, la compléter par l'explication psychologique.

Sauf meilleur avis et avec toutes les réserves désirables, nous proposons l'explication suivante :

Les cas dont il s'agit, ceux que nous avons signalés — peur de tuer, de rougir, de tomber, de se jeter contre une voiture, etc., etc., — et, croyons-nous, tous ceux où le mal qu'on redoute se réalise en vertu de son idée même, se présentent sous la forme d'une *émotion-choc*. On sait, en effet, qu'il y a lieu de distinguer l'émotion-sentiment, qui s'est formée peu à peu et constitue « un état psychologique plus ou moins permanent », de l'émotion-choc, qui est constituée par « une modification rapide, presque subite de l'état psychologique<sup>1</sup> ». Pour voir que les cas dont nous avons

1. Raymond et Janet, *Névroses et Idées fixes*, II, Alcan, 1898 p. 75. — Nous préférierions au terme d'émotion-sentiment celui d'*émotion lente*, par opposition à l'émotion brusque ou *émotion-choc*. Nous appellerions *sentiments* tous les phénomènes affectifs sans exception, tout ce qui est *senti* pouvant fort bien s'appeler *sentiment*; mais nous réserverions le terme d'*émotions* pour désigner les sentiments qui *remuent* plus profondément l'organisme.

Beaucoup d'auteurs appliquent à cette dernière catégorie le terme de sensation; mais il en devient équivoque, et il nous semble qu'il vaut mieux le réserver, comme nous l'avons fait dans ce travail, pour désigner les *connaissances sensibles*.

L'occasion se présentera, dans nos *Théories secondaires*, de revenir sur cette terminologie et, croyons-nous, de la justifier.

à nous occuper rentrent dans la seconde catégorie, il surfit de se rapporter aux descriptions que nous avons faites ou de regarder autour de soi. On constatera toujours, au début du phénomène, une émotion à la suite de l'idée brusque du péril.

Or, comment se décompose une émotion-choc et qu'est-ce qu'elle produit ?

« Elle se décompose en deux moments, un moment de surprise et un moment d'émotion spéciale et aiguë<sup>1</sup>. »

La surprise « est un choc produit par ce qui est nouveau et inattendu<sup>2</sup> ». Elle attire violemment l'attention sur le fait *nouveau* et l'absorbe, laissant ainsi dans l'ombre toutes les idées qui flottaient plus ou moins conscientes dans l'esprit; elle heurte, par ce qu'elle a *d'inattendu*, un certain nombre d'idées, de tendances, d'habitudes, de systèmes qui constituaient le sous-sol, pour ainsi dire, de la conscience, un fond tout à l'heure inaperçu et que ce choc fait surgir. Le choc le fait surgir précisément parce qu'il le violente. Ce fond, avant de descendre dans la subconscience, avait été formé peu à peu, tissé maille à maille sous la lumière de la pensée, enchevêtré dans la trame générale, noué, systématisé avec l'ensemble du moi; et le

1. G. Dumas, *la Tristesse et la Joie*, Alcan, 1900, p. 183. — L'auteur exprime cette restriction : « Elle se décompose, la plupart du temps. » Il nous semble que c'est toujours. D'ailleurs, même si les deux moments se confondent, les deux éléments les deux faits existent, et l'explication n'est pas modifiée.

2. Th. Ribot, *Psychologie de l'attention*, Alcan, p. 49.



fait nouveau, qui pourtant s'impose, ne cadre pas avec cet ensemble, déchire cette trame, conteste les résultats acquis, désharmonise les éléments associés. Voilà *la surprise*. Et plus les systématisations ébranlées par le choc, les habitudes, les idées, les tendances heurtées à l'improviste sont complexes, anciennes, profondes, intimement nouées avec le moi, plus la surprise est grande<sup>1</sup>.

De ce heurt entre le fait nouveau et l'état ancien, de ces tendances brusquement arrêtées, de cette rupture d'équilibre naît l'émotion<sup>2</sup>.

Dans les cas qui nous occupent, c'est une émotion aiguë d'angoisse, de peur. L'instinct de la conservation tend à réagir de prime abord ; il jette les mains en avant, il cherche à se mettre en garde, à adapter ses moyens de défense au péril, à coordonner en un système nouveau les tendances suspendues et celles qui viennent d'intervenir, tous les éléments psychologiques désharmonisés. Mais l'idée du péril reste trop vive, hypnotisante ; et, toujours sollicitée par la surprise, l'attention concentre sur elle toutes les énergies de la conscience, d'où trois conséquences qui expliquent tout :

1. Voyez Dumas, *op. cit.*, 184.

2. Voyez F. Paulhan, *les Phénomènes affectifs*, Alcan, 1887. Le volume est consacré à justifier cette assertion. Nous croyons qu'il peut exister, sinon peut-être des émotions, au moins des sentiments en dehors de toute rupture d'équilibre ; on verra pourquoi dans l'épilogue. Mais on y verra aussi que toute rupture dans la conscience amène un état affectif, et cela suffit à la démonstration présente.

1° Les forces de l'être sont limitées, et, quand elles se concentrent sur un point, c'est aux dépens du reste<sup>1</sup>. Si l'attention absorbe l'énergie de l'âme sur l'idée nouvelle, il n'en reste plus pour l'opération de synthèse qui suppose une attention sur l'ensemble; la volonté n'a plus de force, les souvenirs s'effacent, tous les phénomènes de conscience, à l'exception de l'idée absorbante, s'estompent peu à peu et disparaissent; en même temps que, pour la même raison, la vie s'altère dans l'organisme, que l'innervation s'affole<sup>2</sup> et que, par suite, la circulation se fait mal et les muscles se paralysent.

Et voilà comment s'expliquent cette « paralysie de l'appareil moteur volontaire », cette « constriction des vaso-moteurs » et « de tous les muscles organiques », cette « anémie cutanée » que les physiologistes nous signalent dans la peur<sup>3</sup>.

Voilà comment s'explique surtout ce phénomène, plus important et d'apparence plus étrange, de la dissociation de conscience, que les psychologues et, à sa manière, le sens commun nous montrent comme la caractéristique des émotions-chocs<sup>4</sup>.

1. C'est un fait que nous aurons à mettre en évidence dans une de nos *Théories secondaires*. Nous ne pouvons ici que l'indiquer.

2. Voyez, dans Cl. Bernard, *la Science expérimentale*, le rôle du cerveau et du pneumo-gastrique dans l'émotion.

3. Par exemple, Lange, *op. cit.*, p. 51, 53.

4. On ne peut plus rassembler ses idées, un voile passe devant les yeux, un trou se fait dans la mémoire, on ne se reconnaît plus, on est ahuri, on est frappé de stupeur, on perd la notion

2° Par un autre phénomène de dérivation, mais en sens inverse, il peut arriver que l'attention, que l'idée maîtresse ayant accumulé des énergies excessives, l'excès de ces énergies, ou, en d'autres termes, ces forces inemployées s'écoulent dans des actes de psychisme inférieur, automatiquement, par les voies de moindre résistance. Et voilà comment s'expliquent cet affolement des centres moteurs

des choses, on perd la tête, dit le langage courant. Les psychologues, plus attentifs, trouvent des expressions plus précises, mais équivalentes : « L'émotion a une action dissolvante sur l'esprit, diminue sa synthèse et le rend pour un moment misérable. » (P. Janet, *L'Automatisme psychologique*, p. 457.) — « Les émotions, surtout les émotions déprimantes, comme la peur, désorganisent, désagrègent les synthèses mentales ; si l'on peut ainsi dire, leur action est analytique, par opposition à celle de la volonté, de l'attention, de la perception, qui sont des opérations synthétiques. » (P. Janet, *Névroses et Idées fixes*, I, Alcan. 1898, p. 143 et suiv.) — « L'émotion semble douée d'un pouvoir de dissociation, d'analyse. Sauf dans les cas extrêmes où la dissociation va jusqu'à la destruction et pourrait même aller jusqu'à la mort, l'émotion ne détruit pas réellement les éléments de la pensée ; elle les laisse subsister, mais désagrégés, isolés les uns des autres, à un point tel, quelquefois, que leurs fonctions sont à peu près suspendues. » (*Ibid.*, p. 475.) — « Dans l'émotion, nous voyons disparaître la synthèse mentale, l'attention, la volonté, l'acquisition des souvenirs nouveaux ; en même temps, nous voyons diminuer ou disparaître toutes les fonctions du réel. » (P. Janet, *les Obsessions et la Psychasthénie*, I, Alcan, 1903, p. 523.) — « L'émotion désagrège les synthèses mentales, fragmente et dissémine tous les systèmes d'idées, de représentations ou d'images, qui se formaient dans l'esprit. » (Dumas, *op. cit.*, p. 192. — Voyez Paulhan, *op. cit.*, p. 48 et suiv., p. 68, 89 et suiv., etc.) — La dissociation peut même être assez profonde pour être irréparable et amener la folie. Personnellement, nous en connaissons un exemple. Griesinger (*Maladies mentales*, p. 197) remarque, au contraire, que « la simple contention exagérée de l'esprit sans émotion concomitante... ne détermine que très rarement la folie ».

et ces agitations incohérentes, qu'on remarque parfois dans l'émotion-choc<sup>1</sup>.

3° Mais si l'ensemble de l'activité est parfois incohérent, il y a cependant une certaine coordination autour de l'idée maîtresse, puisqu'elle se réalise par des moyens appropriés. Pourquoi? Parce que, concentrant sur elle-même toutes les énergies de l'être et ne rencontrant plus ni le frein du vouloir ni l'antagonisme d'autres idées, dans une conscience vide ou dispersée (nous venons de le dire), l'idée maîtresse persiste, s'impose, se développe, s'empare de toute la conscience et ainsi aboutit à l'acte fatalement. En résumé, l'émotion-choc met sa victime dans un état *analogue à la conscience cataleptique*. La catalepsie proprement dite n'est d'ailleurs, bien souvent, au dire des médecins, que le résultat d'une émotion-choc. Or, nous avons vu que, dans l'état cataleptique, toute idée se réalise fatalement<sup>2</sup>.

1. Par exemple dans la colère. Ainsi, on tremble de colère, on ne se possède plus, on frappe en aveugle (Voyez Lange, *op. cit.*, p. 65 et suiv.). On tremble aussi de peur. « Si la colère arrive à son paroxysme, il y a beaucoup de chances qu'on ne laisse échapper que des choses absurdes, ou des invectives ou des jurons sans signification, ou des interjections à peine articulées. » (Paulhan, *op. cit.*, p. 48.) La peur n'est pas meilleure conseillère.

On peut trouver dans P. Janet, *les Obsessions et la Psychasthénie*, de nombreux exemples de dérivation des forces psychologiques à des actes inférieurs ou automatiques.

2. Quand la dissociation est telle qu'il ne reste plus aucune idée précise dans la conscience, pas même celle du péril, c'est alors l'équivalent parfait de l'état cataleptique, et, aussi longtemps qu'il dure, c'est la première idée qui se présente, quelle



Cette explication a donc l'avantage de rendre compte de tous les caractères signalés et de rame-

qu'elle soit, bonne ou mauvaise, qui se réalise. Cette dissociation complète peut se produire dans les émotions très brusques et très violentes.

Il semble naturel aussi, d'après la théorie exposée, que l'idée puisse, au moins dans les consciences frêles et pauvres, s'évanouir par une sorte d'évaporation sous une série de petits chocs, de petites émotions répétées; en d'autres termes, que la conscience se vide par petites secousses. Et peut-être, en réunissant ces deux hypothèses, avons-nous l'explication de l'hypnose chez les hystériques.

Ils sont caractérisés, on se le rappelle, par un champ de conscience restreint et une grande fragilité de synthèse. Une émotion brusque a facilement raison d'une telle conscience et peut la conduire, en un clin d'œil, à travers la série des phénomènes que nous avons décrits, jusqu'au vide complet de la conscience cataleptique. (Les crises elles-mêmes n'auraient-elles pas quelque analogie avec ce que nous avons dit ci-dessus, p. 113 ?) Quand on emploie les procédés plus doux — passes, point brillant, etc. — l'effet, pour être moins brusque, reste de même nature : la conscience si pauvre et si fragile du malade se vide facilement en se laissant absorber dans l'unique idée de s'endormir au commandement de l'hypnotiseur.

Dans ce dernier cas, l'hypnotiseur reste maître de cette conscience absorbée en lui, ne voyant que lui, ne pensant plus que par lui. Dans le cas de l'émotion brusque, il peut s'emparer de cette conscience entièrement vide. Dans les deux cas, il introduit, une fois le maître, une idée de son choix. Cette idée évolue, soit spontanément, alimentée par les associations anciennes; soit artificiellement, dirigée par l'intervention continue de l'hypnotiseur; elle s'enrichit peut-être par des excitations mécaniques qui ressuscitent, en secouant des membres paralysés, des souvenirs disparus. Tous ces phénomènes groupés ensemble autour de l'idée directrice constituent peu à peu une conscience harmonisée, un moi spécial, une personnalité nouvelle.

Cette conscience nouvelle est généralement fragile, comme l'autre, et peut se briser à son tour pour laisser place à une troisième, et ainsi de suite. Si une de ces consciences est faite, au moins en partie, avec les mêmes matériaux, je veux dire avec les mêmes phénomènes psychologiques que la précédente, elle pourra en garder le souvenir; sinon, elles restent étrangères l'une à l'autre.

L'expérience montre que ces faits se produisent. Nous donnons

ner les anomalies à un phénomène déjà connu.

Il va sans dire que nous avons visé l'*émotion-choc extrême*. Ce n'est que dans ce cas qu'elle réduit le sujet, pour un temps plus ou moins long, à l'état cataleptique. En dehors de ce cas, ses effets seront naturellement proportionnés à sa force. Or, nous l'avons vu, sa force dépend de deux facteurs : la *surprise* qui fixe la concentration de l'esprit, et l'*importance de la synthèse mentale ébranlée par le choc*.

Quand un coup de vent brusque vous arrache des mains votre journal, si grande que soit la surprise, le choc émotionnel est faible ; parce que la possession de ce journal ne tenait qu'une place minime dans l'organisation de votre conscience. Le choc est faible ou peut-être nul chez le dompteur ou l'acrobate, dans leurs exercices ; parce que, s'il y va de leur vie en cas d'accident, l'accoutumance a supprimé, avec la surprise, l'émotion brusque (tandis que le sentiment de sécurité qu'elle a produit s'oppose, par le seul fait qu'il dure, même à l'émotion lente de peur). Mais il n'en sera pas de même si le dompteur trébuche aux pieds du fauve en colère, ou si un coup de vent vous jette contre sa grille : dans ces deux cas, la grandeur de la surprise s'unit à l'import-

l'explication à tout hasard, pour ce qu'elle vaut. Même si elle ne valait rien pour rendre compte de l'hypnotisme, il serait intéressant de signaler la parenté des phénomènes entre l'hypnotisme et les cas étranges dont nous nous occupons.

tance de la synthèse ébranlée. On voit donc que, plus la surprise sera grande et la partie ébranlée importante dans l'échafaudage mental, plus l'émotion sera redoutable, — du moins considérée en elle-même.

Mais, pour calculer exactement ses résultats, il faut prévoir, ici encore, avec le coefficient de l'émotion, celui du sujet qui la subit. Il y a des hommes qui ont l'esprit ferme, le vouloir fort, l'organisme robuste, et qui peuvent donc saisir vigoureusement les données de leur conscience et les grouper en une synthèse puissante, large et solide. Ce sont les moins émotifs. Tout se tient dans leur système mental, et, à quelque place que tombe le coup, il y a chance que tout résiste. Au contraire, les êtres où le cœur domine, et aussi les abouliques, les irréfléchis, les inintelligents, les incivilisés, les névrosés, les psychasthéniques et à plus forte raison les hystériques, ont la synthèse mentale très faible et sont facilement la proie des émotions. Il y a aussi des sujets qui, faibles sur certains points, sont forts sur d'autres et, à côté de parties fragiles dans la synthèse générale, en ont d'autres fortement liées. En toute hypothèse et pour tout sujet, plus la synthèse est faible *au point où porte le choc*, plus l'émotion, toutes choses égales d'ailleurs, aura de chances de l'ébranler et d'y faire sa brèche pour entrer dans la place.

Pour résumer : Faiblesse de synthèse, du côté de l'individu ; grandeur de la surprise et importance du point où porte le choc, pour ce qui concerne l'émotion : voilà les facteurs du résultat.

Nous avons dit que ces explications ramènent les anomalies à des faits connus. Nous pouvons essayer peut-être d'aller plus loin et de nous rattacher, non seulement à des faits, mais à des principes connus, — en d'autres termes, de ramener ces apparentes anomalies à la théorie générale.

Le bien est une convenance, avons-nous dit, il implique donc un rapport<sup>1</sup>. Et voilà pourquoi il se modifie selon le point de vue auquel on se place. La mort est une disconvenance, un mal pour le bœuf que l'on tue ; elle est une convenance, un bien pour le boucher qui le débite et la clientèle qui s'en nourrit. L'ablation d'un membre gangrené est un mal pour ce membre et un bien pour l'organisme. Le plaisir est un bien pour l'organe qui en jouit ; il peut être un mal pour la santé du corps, pour la famille, pour la fin dernière de l'individu. Puisque le bien est une convenance, il s'en suit encore qu'il est d'autant plus considérable qu'il correspond à une synthèse plus générale et plus

1. Au moins un rapport logique. Ainsi il convient à un être d'être, et donc, en un sens, tout être est bon au moins à lui-même : *ens et bonum convertuntur*.



haute de l'être. Le bien de la partie est inférieur à celui du tout, le bien du moment est inférieur à celui de toujours.

Mais *nil volutum quin præcognitum*, nul bien ne peut être voulu sans être d'abord connu ; puisque c'est, nous le savons, cette connaissance préalable qui fait la mise au point de l'activité consciente en quête de son bien. Or, dans l'état de catalepsie et dans l'état analogue où peut entraîner l'émotion-choc, il n'y a qu'une seule idée, il n'y a donc qu'un seul bien qu'on puisse vouloir, c'est-à-dire cet acte précis dont on a l'idée. C'est toujours bon en soi d'agir. Il convient toujours à une activité en puissance de passer à l'acte, à une nature faite pour agir, d'agir. Puisqu'un seul acte est offert, il n'y a pas de choix, on s'y précipite.

Mais, direz-vous, dans l'hypothèse, cet acte est absurde ; il est en désaccord avec le bon sens, avec les principes, avec les instincts. — Avec les vôtres, oui ; avec ceux du sujet, non, puisqu'ils sont abolis, puisqu'il n'y a plus rien, dans sa conscience, avec quoi confronter l'acte présent, puisqu'il n'a plus le moyen de voir que le mal, dans la circonstance, l'emporte sur le bien, ni même que ce bien a une limite.

Le buveur, aussi, quand il boit jusqu'à l'ivresse, fait une chose folle, contre le bon sens, contre les principes, contre les instincts supérieurs, et ce-

pendant il la fait; il y a vu une convenance pour son palais, il n'a pas voulu voir le reste ou il a pu préférer au reste son plaisir. Et, d'une façon générale, le pécheur fait une chose folle en préférant le bien d'une synthèse mesquine et changeante, le bien d'un moi restreint à celui de la synthèse totale, du moi permanent et immortel; et cependant il y a des pécheurs; ils peuvent fermer les yeux sur le bien supérieur ou le dédaigner. Comment s'étonner que le cataleptique qui n'a pas le choix, qui ne réfléchit pas, qui n'est pas libre, qui ne voit, faute de point de comparaison, nulle limite au bien présent et rien qui le contredise, comment s'étonner qu'il y tende? Puisqu'il ne voit qu'un bien, il le veut fatalement; puisqu'il n'y a qu'une issue à son activité, il s'y précipite.

Et, en somme, ce phénomène étrange n'est qu'un simple cas particulier du principe général que nous avons établi. C'est le bien qui entraîne à l'action. Il entraîne par le moyen de l'idée. Si l'idée se spiritualise, elle nous sollicite sans nous contraindre; si elle descend vers la sensation, elle nous pousse fatalement. Parce qu'elle se mélange normalement de pensées et de sensations, elle nous laisse à l'ordinaire une part de liberté et nous impose une part de fatalité; mais si, dans des cas anormaux, elle ne montre qu'une issue possible, en même temps qu'elle absorbe, pour un temps plus ou moins long, toute la conscience, alors,

quelle qu'elle soit, pensée ou sensation, raisonnable ou absurde, elle est irrésistible<sup>1</sup>.

## E

## TABLEAU DES PRINCIPALES CONCLUSIONS

Nous résumons ci-dessous, en un tableau auquel nous renverrons dans les démonstrations suivantes, les principales conclusions que nous venons d'établir :

I. *L'idée incline à l'acte, selon la nature de l'idée et l'impressionnabilité du sujet.*

1° Le *coefficient de l'idée* est le produit de deux facteurs :

a. La *qualité* de l'idée (p. 94) : la mesure où elle se rapproche des sens, où elle s'incarne.

b. La *quantité* de l'idée (p. 95 sq.)

{	<i>Richesse</i> : nombre des éléments psychologiques qu'elle entraîne ;
	<i>Complexité</i> : diversité de ces éléments.

1. On peut rapprocher cette conclusion de ce que nous avons dit de la sensation chez la brute (p. 71 et suiv.) et de la distraction chez le pur esprit (p. 77 : dans tous ces cas, il n'y a pour l'activité qu'une seule issue possible; l'*Épilogue* nous en montrera peut-être la raison.

2° Le *coefficient du sujet* est le produit de quatre facteurs, deux pour l'esprit et deux pour l'organisme :

- |                               |   |  |   |                          |
|-------------------------------|---|--|---|--------------------------|
|                               | { | <i>Facilité d'associations d'idées.</i>                | { |                          |
| a. Pour l'esprit (p. 100 sq.) |   | <i>Aboulie, d'où</i>                                   |   | Suppression de contrôle; |
|                               |   |  |   |                          |
| b. Pour l'organisme (p. 102)  | { | <i>La délicatesse</i> influe sur la qualité de l'idée. | { |                          |
|                               |   | <i>La faiblesse</i> influe sur la quantité de l'idée.  |   |                          |

II. L'ÉMOTION-CHOC DISSOCIE LA CONSCIENCE *et incline même à l'acte dont on a peur, selon la grandeur de l'émotion-choc et l'émotivité du sujet.*

1° Le *coefficient de l'émotion-choc* est le produit de deux facteurs :

- a. La grandeur de la surprise (p. 116).
- b. L'importance de la synthèse qu'elle tend à ébranler (p. 116).

2° Le *coefficient du sujet* est donné par l'instabilité de la synthèse heurtée par l'émotion (p. 117).



## CHAPITRE III

### LES APPLICATIONS DU PRINCIPE

Les applications pratiques sont innombrables, de tous les jours et de tous les instants. Nous n'en signalerons que quelques-unes.

#### A

#### LES LECTURES

Nous avons beau dire de nos lectures : « A moi, cela ne fait rien. » — Cela nous fait sûrement quelque chose, à la seule condition pour nous de comprendre ce que nous lisons, d'y trouver des idées ; puisque celles-ci nous inclinent aux actes correspondants.

L'expérience est d'accord avec la théorie, et c'est des livres surtout qu'il faut répéter : « Dis-moi qui tu hantes, je te dirai qui tu es. » C'est un fait que « les écrivains font leurs lecteurs à leur image... Voltaire a fait des Voltairiens, Goethe des

Werthériens, Byron des Byroniens, Léopardi des Léopardistes, Lamartine des Lamartiniens, Hugo des Hugolâtres, Sand des Sandistes, Tolstoï des Tolstoïens<sup>1</sup> ». M. Talmeyr, tout récemment<sup>2</sup>, nous rappelait comment on pétrit « l'esprit populaire » avec le « roman-feuilleton », et « comment on fabrique l'opinion » avec la presse. On ne peut plus nier d'ailleurs la puissance de la presse. Elle est, plus encore que l'argent, la reine du monde moderne ; ou du moins, l'argent n'a le moyen de rester le roi qu'en achetant la presse<sup>3</sup>.

C'est qu'en effet, à part des exceptions prodigieusement rares, chacun se laisse mener par son journal, règle d'après lui ses votes et son attitude ; c'est donc le journal qui fait les grands courants politiques, comme c'est la loi de la pesanteur qui draine de tous côtés les gouttes d'eau et fait les fleuves.

Une élite ne se contente pas du journal, elle lit, à part de la foule, des revues ou des livres ; elle en garde la trace, comme les sources thermales gardent celle des terrains où elles ont passé. « Il n'est pas un de nous qui, descendu au fond de sa conscience, ne reconnaisse qu'il n'aurait pas été tout

1. L. Proal, *op. cit.*, p. 311.

2. *La Revue des Deux Mondes*, 1<sup>er</sup> septembre 1903 ; — et *le Correspondant*, 25 juin 1905.

3. Crémieux disait : « Considérez les honneurs comme rien, la popularité comme rien, l'argent comme rien. Achetez la Presse. Avec la Presse, vous aurez le reste, tout le reste. »

à fait le même, s'il n'avait pas lu tel ou tel ouvrage<sup>1</sup>. » Pour beaucoup, c'est trop peu dire : ils ne sont plus du tout les mêmes ; leur vie en a été changée de fond en comble<sup>2</sup>. Si nous en croyons leurs aveux, leur correspondance ou leurs mémoires, c'est dans la lecture que la plupart des hommes, célèbres dans le bien ou dans le mal, ont trouvé leur vocation ; c'est elle qui a fait saint Augustin et saint Ignace de Loyola ; c'est elle qui a fait George Sand et Musset, comme c'est elle qui a fait Tropicman, Ravachol et tant d'autres assassins de grande envergure ; c'est elle aussi qui continue sous nos yeux à fournir des clients aux prisons et à la guillotine. « Ce sont les mauvaises lectures qui m'ont conduit ici ! tous les directeurs et aumôniers de prisons, tous les magistrats ont reçu des aveux semblables<sup>3</sup>. » En face du crime ou du suicide, « pour en trouver la cause, il ne suffit pas de dire : Cherchez la femme ; il faut souvent aussi chercher le livre<sup>4</sup>. » « Les plus grands bienfaiteurs et les plus grands malfaiteurs de l'humanité, ce sont les livres<sup>5</sup>. »

1. P. Bourget, *Essais de psychologie contemporaine*, Préface.

2. « Vous avez changé ma vie, il fallait donc aussi changer mon sort » ; dit à ses livres une des héroïnes de G. Sand. Les livres ne peuvent pas changer notre sort ; mais ils peuvent, en changeant notre vie, nous empêcher de le remplir.

3. Proal, *op. cit.*, 410. Cf. les chap. x et xi. — Cf. H. Joly, *les Lectures dans les prisons de la Seine* ; — Bethléem, *Romans à lire et Romans à proscrire*, Masson Cambrai. 2<sup>e</sup> éd., 1905, p. 38.

4. Proal, *op. cit.*, 661.

5. *Ibid.*, 314.

Lesquels, pour le bien ou pour le mal, sont les plus influents, des livres de doctrine ou d'imagination ?

En soi, ce sont les premiers. J.-J. Rousseau, par exemple, E. Kant, C. Darwin, A. Comte, K. Marx, ont pesé sur leur siècle d'une influence à laquelle nul romancier ne saurait prétendre. Ce sont les idées, en définitive, qui mènent le monde ; parce que ce sont elles qui ouvrent la voie aux sentiments et aux actes et fixent leur direction. Même quand les mœurs sont mauvaises, si les principes restent intacts, ils offrent toujours à la liberté, en ouvrant de meilleurs horizons, le moyen de changer de route ; si, au contraire, les doctrines mêmes sont corrompues, l'esprit et les sens ne montrant plus que le précipice, toute voie est fermée au repentir. Le malfaiteur littéraire qui corrompt les principes est donc plus pernicieux que celui qui corrompt les mœurs ; et s'il s'agit de l'écrivain et de la portée sociale et lointaine de son œuvre, il faut mettre le livre de doctrine, à talent égal, bien au-dessus du livre d'imagination.

Mais s'il s'agit du lecteur et de l'effet immédiat et fatal d'une lecture sur sa conduite, c'est le livre d'imagination, pour l'ordinaire, qui l'emporte. L'image, d'abord, est, pour la plupart des lecteurs, l'unique véhicule de la doctrine. Rousseau, Kant, Darwin, Comte, Marx et d'autres ont eu sur les foules une influence profonde, oui ; mais la plu-



part de ceux qui la subissent n'ont jamais ouvert les œuvres de ces écrivains et ne savent peut-être pas leur nom. Ils ne vont pas boire cette doctrine à sa source, mais dans les canaux dérivés, dans les livres d'accès plus facile où l'ont délayée les littérateurs. Pratiquement, elle n'eût pas été assimilable à la foule sous sa forme primitive. Elle aurait eu besoin d'être méditée dans le recueillement, à petites doses, avec une longue persévérance. Or, les lecteurs, au moins de nos jours, ne méditent guère ; on n'aime pas assez l'effort et on a trop de livres ; on papillonne, on ne butine plus ; on lit au hasard et en courant ; le doigt, sans s'arrêter, tourne les pages, le regard glisse à peine sur les mots et l'esprit ne peut donc y prendre que des idées à fleur des sens. Aussi est-ce le roman qui a la vogue<sup>1</sup>. Mais, précisément, c'est lui qui, toutes choses égales d'ailleurs, a le plus d'influence sur les actes.

Parce que les idées qu'il remue sont à fleur des sens, elles y retournent très vite ; tout l'art du

1. Livres lus, en 1891, dans les bibliothèques municipales de Paris : 1.277.436, dont 625.489 romans, ceux de Zola tenant la tête (D'après *l'Univers* du 24 février 1892). Dans un chef-lieu d'arrondissement, la bibliothèque, qui est bien montée, a reçu, en un an, 35 lecteurs, qui ont demandé 2.444 volumes, dont les deux tiers sont des romans et le troisième tiers pas beaucoup plus sérieux (D'après *les Annales politiques*, 17 août 1902, article de G. d'Esparbès).

Il se publie, en France, environ 3.500 romans chaque année (D'après Bethléem. *op. cit.*, 50).

romancier consiste à mettre son idée en images, à la sensibiliser, à la faire marcher, à la faire vivre, donc à l'*incarner* ; il l'encadre aussi dans une série de milieux, de personnes et de gestes différents ; il la répète dans un défilé d'épisodes dramatiques, dans des dialogues enflammés où toutes les passions chantent toute leur gamme, et elle devient ainsi *riche et complexe*. C'est donc en faveur d'une telle idée un coefficient de force psychologique énorme (Tableau, p. 121, I, 1°), et on est mal venu à dire de ces lectures : « A moi, cela ne fait rien. » Il est fatal que cela fasse quelque chose.

D'autant plus que le coefficient du sujet (p. 122, I, 2°) est fatalement augmenté ici de toute son irréflexion. Les idées ou même les doctrines entrent dans la conscience tout de go, derrière les faits imaginaires qui se déroulent, sans être discutées ni presque remarquées, et se font leur place à leur fantaisie. Cela peut mener très loin, surtout dans des consciences à synthèse inachevée ou fragile, chez les êtres jeunes ou impressionnables ; et, si je ne prends pas cette décision à mon compte, du moins je comprends les sages, comme M. R. Bazin<sup>1</sup>, ou les autres en leurs jours de sagesse, comme J. Janin<sup>2</sup>, déclarant qu'il n'y a pas de romans écrits pour la jeunesse, et dans la pratique lui défendant

1. Cf. son article dans *le Correspondant* du 25 mars 1900.

2. Cf. sa fameuse lettre au séminariste du même nom que lui.

la lecture de leurs propres œuvres, même les plus saines, même leurs « bons romans<sup>1</sup> ».

Les « bons romans », en effet, sont ceux qui, mettant la passion aux prises avec le devoir, la vertu en face de la tentation, s'attachent à faire triompher la vertu. Mais par quels moyens assurent-ils cette victoire ? En supprimant les tentations ou le tentateur au bon endroit, ou bien en donnant au héros une ample provision d'héroïsme. Rien de plus facile sur le papier. Mais, dans la réalité à vivre, si, entraîné par ces exemples qui ont bien tourné, le jeune homme, la jeune fille veut essayer sur son cœur les mêmes expériences, le hasard ne sera peut-être pas si complaisant ni le cœur aussi aisément héroïque. Il ne suffit pas, pour remédier au péril, que le romancier prenne le soin de brûler de temps à autre, en l'honneur de la vertu, l'encens pâle de quelques syllogismes. La fumée de l'encens s'évapore pendant qu'on tourne la page, et les images troublantes restent

1. Ceux qu'on appelle les « romans de jeune fille » ne méritent guère qu'on fasse une exception en leur faveur. Le plus souvent, ils ne sont inoffensifs que parce qu'ils sont insignifiants, sans pensée et sans style, incolores et insipides. Sans doute, on pourrait en faire où il y aurait du talent et qui dégageraient une impression saine : M<sup>lle</sup> Monlaury, par exemple, avec *le Rayon* et *Après la neuvième heure*, et quelques autres l'ont bien prouvé, mais leur exemple n'a guère été suivi. Les romanciers de talent trouvent en général plus commode, plus fructueux et plus honorifique, plus utile aussi peut-être, de remuer d'autres sujets et de viser une autre clientèle.

accompagnant le héros dans les détails et la complexité de sa vie : il en résulte une idée *incarnée, riche et complexe*, qui fait aisément contrepoids à tous les syllogismes et pèse encore lourd sur les ailes de l'âme. Pour qu'un « bon roman » soit *bon*, dans la pratique, pour tel lecteur, il ne suffit pas que la thèse en soit irréprochable : il faut qu'il laisse à ce lecteur une bonne impression.

Nous ne faisons pas de la morale et nous ne songeons pas à tirer ici des conclusions au nom du décalogue ; mais nous constatons des forces psychologiques et leurs directions ; nous signalons des résultats que nos principes nous font prévoir et que l'expérience quotidienne confirme. « Je peux dire, nous écrivait naguère un de nos jeunes correspondants, qu'il n'y a pas eu pour moi des romans inoffensifs, même parmi les plus innocents. Tout me fait quelque chose. » C'est un aveu pris au hasard, entre mille.

Nous n'entendons rien affirmer d'irrespectueux et nous ne faisons qu'appliquer notre théorie, en ajoutant que la femme, par son impressionnabilité, reste presque toujours jeune, quel que soit son âge, et que, pour l'ordinaire, les romans ne lui valent rien.

Étant donné *le coefficient du sujet* dans les organismes jeunes ou impressionnables, et *le coefficient de l'idée* dans les romans, leur lecture



devient une sorte de séance d'hypnotisme où le livre joue le rôle d'hypnotiseur<sup>1</sup>.

Et l'on sait quel abominable hypnotiseur est, pour l'ordinaire, le romancier : en de telles mains, l'administration la plus cynique n'oserait même pas confier les pauvres filles de la Salpêtrière. Sans doute, il y a de bons romans, et nous venons d'en parler ; mais combien d'autres ! Sans doute, beaucoup de nos auteurs, surtout ceux auxquels leur talent suffit pour réussir, honorent leur talent et leur métier ; mais le malheur est que le talent est rare et que dans un roman on peut s'en passer et affriander le public avec de l'ordure ; le malheur aussi, pour le renom de la France, est que cette littérature, si c'est encore de la littérature, est à peu près la seule qu'on exporte ; cela ne prouve peut-être pas que l'étranger ait le goût plus délicat que le nôtre, mais cela lui donne un bon prétexte

1. Nous connaissons — et qui n'en connaît pas ? — des personnes ayant appliqué ou du moins exprimé certaines théories... énormes ! avec une magnifique inconscience, de manière à stupéfier leur entourage et à ne pas se comprendre elles-mêmes, une fois revenues à leur état normal, une fois *réveillées*, peut-on dire ; car elles étaient dans une sorte *d'état second*, et naturellement leurs théories subversives étaient celles que leur avaient suggérées leur dernier roman.

Les professionnels du vice savent cela d'instinct : « J'ai souvent constaté, dit un magistrat (L. Proal, *op. cit.*, p. 415), dans les affaires criminelles, que les libertins prêtent des romans aux jeunes filles qu'ils veulent séduire, et que par ce moyen ils arrivent rapidement à leur but. » Et aussi « les femmes corrompues, qui veulent perdre une amie honnête, leur prêtent des romans » (416).

— dont il profite — pour nous mépriser. L'Anglais Jowet, professeur à Oxford, disait que le Dante s'est trompé en écrivant sur la porte de son enfer : « O vous qui entrez ici, laissez toute espérance ! » Il aurait dû mettre : « Ici, on lit les romans français. »

Il va sans dire que de tels romans, non seulement à la jeunesse, mais à quiconque garde un reste d'honnêteté, ne donneront pas « des idées conformes aux actes que l'on veut faire », et que leur lecture reste donc un acte insensé par lequel on introduit dans la place des forces inquiétantes et qu'il faudra combattre.

— Mais, dira-t-on, j'aime tant la lecture ! — Peut-être aussi aimez-vous les champignons ; mais ce n'est pas une raison de les prendre pêle-mêle sans les trier, puisqu'il y en a de malfaisants.

— Mais tout est sain pour une âme saine ! — Probablement comme tout est sain aussi pour un corps sain. Essayez sur votre estomac l'effet des poisons. D'ailleurs, il y a des âmes gâtées de par le monde : voilà un des faits les moins niables. Or, avant d'être gâtées, elles étaient saines ; et, puisqu'elles ont pu se gâter, c'est donc que tout n'a pas été sain pour ces âmes alors saines.

— Mais il faut bien tout savoir ! — Non, pas plus qu'il ne faut tout sentir. Nous ne sommes créés ni pour savoir, ni pour sentir, mais pour agir. Viser un but digne de soi et prendre des

moyens dignes du but : voilà toute la sagesse. Or, il n'est pas besoin, à l'officier qui enseigne le maniement du fusil Lebel, de l'expérimenter sur sa poitrine pour démontrer qu'il tue. On n'expérimente ni la typhoïde, ni la petite vérole, sous prétexte d'en préserver ses enfants. On n'essaye pas de la banqueroute ni du naufrage, pour voir comment on s'en tire. On ne se penche pas sur l'abîme, quand on est sujet au vertige, même pour le plaisir de savoir. Il y a une bonne et belle curiosité, et il y en a une autre qui n'est ni belle ni bonne, et qui ne nous sert de rien pour la valeur ni pour le bonheur de la vie. « Messieurs, dit un des personnages de Voltaire, vous m'avez instruit, mais vous m'avez navré ! » On lui répond : « C'est souvent le fruit de la science. » — Ce fut le fruit de « la science du bien et du mal ».

— Mais, ce livre, tout le monde en parle. — Dieu vous en parlera aussi, et peut-être serez-vous bien aise de lui répondre que vous ne l'avez pas lu.

Quoi qu'il en soit, si vous le lisez, il fera son œuvre en vous. Si vous ne voulez pas qu'il la fasse, il ne faut pas le lire.

La loi existe : vous pouvez l'appliquer dans un sens ou dans l'autre ; mais vous ne pouvez pas la détruire ; et l'on ne gouverne sa vie comme la nature, qu'à la condition d'en respecter les lois<sup>1</sup>.

1. Si l'on a eu à lire un ouvrage qui laisse une mauvaise impression, il faut la recouvrir par une lecture différente ; car

## B

## LE THÉÂTRE

*Du théâtre, il faudrait répéter tout ce que nous avons dit de la lecture, en l'accentuant.*

C'est là surtout qu'on distribue des idées, souvent bien pauvres au point de vue logique, mais d'une *richesse*, d'une *complexité*, d'une *incarnation* et par conséquent d'une force psychologique incomparable.

C'est là qu'on parle aux sens, à tous les sens à la fois, les faisant solidaires les uns des autres, les caressant, les exaltant, les enivrant par tous les artifices, les arrachant à tout contrôle de la pensée réfléchie, exaspérant d'ailleurs l'impressionnabilité du sujet par la lumière, le bruit, l'atmosphère surchauffée, la contagion de la foule. Et il

l'idée persiste dans son action aussi longtemps qu'elle n'a pas été remplacée par un autre phénomène (Cf. p. 65, 2°). Si l'on veut voir dans ce procédé un enfantillage, je réponds qu'ici encore il y a une loi et que, même par un sourire, on ne la supprime pas ; et s'il n'y a rien de plus sage que de laisser agir ou de favoriser des impressions dont on a vu et approuvé le point de départ et l'aboutissant, il n'y a rien de moins sage que d'entretenir ou de laisser évoluer celles que l'on n'approuve pas, c'est-à-dire des forces allant à l'inverse de nos desseins.



n'est pas étonnant qu'on y constate des délires en ovations et en tout autre genre, et des batailles pour les motifs les plus futiles, comme à *Hernani*. Il n'est pas étonnant, quand la pièce est au service des grandes causes, qu'elle précipite les auditeurs, prêts à tous les sacrifices, vers les autels de la Patrie, comme au temps d'Eschyle ; ou, comme au temps de Bornier et de *la Fille de Roland*, qu'elle relève des vaincus et les fasse prêts à l'espérance. Il n'est pas étonnant que les mystères du moyen âge ou *la Passion* d'Oberammergau aient tiré tant de nobles larmes des yeux des spectateurs, ou que les abominations mises au compte des religieux dans *Electra* aient soulevé en Espagne des émeutes contre les couvents. Il importe peu que les idées soient justes, pour soulever la foule, au théâtre ; il suffit que psychologiquement elles soient fortes, et, pour peu qu'il se rencontre quelque talent chez les auteurs ou les acteurs, elles seront fortes.

Il s'agit donc, quand on va au théâtre, de choisir une pièce dont on veut traduire en actes l'impression d'ensemble ; car il y a beaucoup de chances pour qu'un tel résultat s'en suive, et, s'il ne s'en suit pas, c'est qu'on aura combattu pour y échapper. Ce n'est pas de bonne guerre de se jeter au péril sans nécessité et sans autre espoir que de s'en tirer indemne, peut-être, et à force de courage.

## C

## LA PARESSE ET LA RÉVERIE

La PARESSE a mauvaise réputation. Franklin la compare à la rouille qui « use beaucoup plus que le travail<sup>1</sup> ». Il déclare ailleurs qu'il est aussi difficile à un paresseux qu'à un sac vide de tenir debout. Un capitaine de vaisseau répétait à son équipage que « celui qui ne fait rien est toujours près de mal faire, un paresseux n'étant qu'un scélérat en disponibilité ». Les anciens faisaient de la paresse un crime d'État<sup>2</sup>; le proverbe en fait « la mère de tous les vices »; et la théologie, un des « péchés capitaux ».

D'où lui vient cette mauvaise réputation?

— Des idées qu'elle provoque et de leur influence sur la conduite.

Cette influence ne rencontre guère de résistance dans l'état d'aboulie que suppose la paresse (p. 121, I, 2°, a); et ces idées sont malsaines.

Dans cette aboulie, en effet, dans cet abandon de soi, la coordination des idées, la synthèse mentale

1. *La Science du bonhomme Richard*, Paris, 1822, p. 7.

2. Voyez E. de Feuchtersleben, *op. cit.*, p. 197 et suiv.

ne peut pas se maintenir ferme, elle flotte et peu à peu se disjoint; elle ne peut pas s'élever jusqu'aux nobles pensées, il y faudrait un élan de l'âme, une concentration énergique de soi, un travail; elle s'effrite donc par les cimes et les idées qui remplacent celles qui tombent, émergent spontanément des instincts bas, de l'égoïsme et surtout du fond de tristesse qui se dépose dans les âmes engourdies, comme la vase dans les eaux dormantes. Or, la tristesse est mauvaise conseillère. Quand les eaux ou les âmes s'endorment, la vase du fond fermente, et les miasmes remontent. Comme le pauvre tourmenté de la faim s'accommode de toute nourriture, fût-elle ramassée dans le ruisseau, le cœur triste s'accommode de tout plaisir, et ce sont les pires — parce qu'ils semblent les plus faciles — qui vont tenter et bientôt agiter de leur fièvre le paresseux qui croyait s'endormir. « Le diable, dit un proverbe, se charge de trouver du travail pour ceux qui n'en ont pas. » Et naturellement il les fait travailler pour son compte.

Une des formes habituelles de la paresse est la RÊVERIE. On n'en saurait dire trop de mal.

Il n'est pas question de ce rêve ailé qui s'en va comme un insecte auquel la raison a mis d'abord — c'est Socrate qui dit le mot — un fil à la patte. Il butine un peu à l'aventure ou il papillonne, mais à la longueur du fil qui le retient dans un cercle connu, près des fleurs que la raison surveille,

si elle ne les a pas choisies, et d'où elle peut toujours, d'un geste, le rappeler. Tel, le rêve artistique, où l'imagination a son rôle très important, où elle peut déployer les ailes en plein vol, mais retenue, orientée, surveillée par la pensée et le vouloir. Un tel rêve ne remue pas nécessairement la vase des bas-fonds; mais, au contraire, il n'y tombe que si on le violente; d'instinct il plane<sup>1</sup>; il ne vient pas d'un engourdissement, mais d'une effervescence de vie; il n'est pas une abdication, un déchet, mais un épanouissement du moi.

La rêverie est tout autre chose : elle est le songe d'un homme éveillé; elle ne se distingue du vrai songe que par cette circonstance, à savoir que le sommeil ne l'excuse pas.

Le sommeil porte avec lui son excuse : s'il nous diminue, c'est pour nous reposer. Il n'est peut-être pas facile de le définir. Il ne semble pas, jusqu'ici, qu'on y soit arrivé; — mais on peut dire du moins qu'il est un *repos* périodiquement *nécessaire*.

C'est un repos, non pas total — le vivant ne peut se reposer de vivre sans mourir<sup>2</sup>, — mais *psychique*. La végétalité ne s'endort pas<sup>3</sup>. Au contraire, elle profite du sommeil pour réparer l'usure

1. Cf. sur cette idée un bel acte en vers, *Palestrina*, par le P. Tricard, Retaux. On peut le rapprocher du *Fils de l'Arétin*, de M. de Bornier.

2. Cf. Saint Thomas, *Summa contra Gentiles*, l. II, c. xcivii

3. Cf. Maury, *op. cit.*, 6.



des organes, comme, après la traversée, on répare le navire loin de la secousse des flots. C'est la vie psychique seulement qui se repose, et le sommeil a pour résultat essentiel de suspendre l'exercice de cette vie supérieure, de haut en bas, et de plus en plus à mesure qu'il devient plus profond — le mot le dit. Quand il va jusqu'au fond, jusqu'à suspendre toute activité psychique, il est complet.

Mais il ne va pas toujours ainsi jusqu'au fond; d'ailleurs, il n'y atteint, en général, et il n'en remonte que par degrés. C'est pendant qu'il franchit ces degrés, dans l'intervalle qui sépare la veille du sommeil total, que se placent les *songes*.

Ils présentent donc une certaine *activité psychique*, puisque ce n'est pas encore ou ce n'est plus le sommeil total; mais une activité psychique *amoindrie*, puisque c'est le sommeil, et que le sommeil n'existe que par cet amoindrissement. Il supprime, avons-nous dit, l'exercice de la vie supérieure, de haut en bas; il découronne l'activité vitale par les sommets : son premier résultat, chez l'homme, est donc d'abolir ce qu'il y a en lui de plus haut, la pensée et le vouloir réfléchis; en d'autres termes, la raison et la liberté; ou d'un mot qui résume tout, l'*attention*.

L'attention pourra revenir dans le rêve, mais ramenée par lui et pour son service, pour reformer, avec les éléments qu'il fournit, une cons-

science nouvelle, généralement très appauvrie, plus souvent encore instable, et toujours *anormale*. Tant que l'attention subsiste au service du moi normal, c'est l'état de veille; quand elle s'en va emportant avec elle la raison et la liberté, c'est le sommeil qui commence et le domaine des songes qui s'ouvre<sup>1</sup>.

D'après ce que nous venons de dire, il va de soi que c'est le domaine de la dépression mentale, de la folie. « On retrouve dans le rêve tous les troubles caractéristiques de l'abaissement de la

#### 1. Voilà pourquoi

On ne dort pas quand on a trop d'esprit.

Pour *dormir*, il faut ne plus avoir d'esprit, ne plus réfléchir, ne plus raisonner juste. — Et pour *s'endormir*, quand le sommeil ne vient pas, le procédé consiste à fixer son attention sur un seul point, pour faire s'évanouir tout le reste, et à faire ensuite s'évanouir l'attention elle-même, en l'usant, c'est-à-dire en la fixant sur une sensation ou une image qui, par sa répétition monotone, impressionne de moins en moins la conscience et finisse par lui échapper. Par exemple, on s'endort en écoutant le bruit — réel ou imaginaire — d'un jet d'eau ou du tic tac d'un moulin. On sait que, pour les mêmes raisons, les manouvriers — et aussi quelques autres personnes — s'endorment très vite en faisant une lecture ou en écoutant un discours. On dit alors qu'ils « ne peuvent pas soutenir l'attention ». C'est quelque fois la faute du livre ou de l'orateur.

On aura remarqué la très grande analogie qu'il y a entre ce procédé pour amener le sommeil ordinaire, et celui des passes, du point brillant, etc., pour amener le sommeil hypnotique. — Cf. ci-dessus, p. 115, note. La « misère psychologique » des sujets rend le succès facile pour l'hypnose; mais le travail de la journée, l'usure des organes qui en résulte, la fatigue de l'attention rapprochent les êtres normaux de ces conditions et expliquent le succès des mêmes procédés pour le sommeil ordinaire.

tension psychologique<sup>1</sup>. » « L'essence du rêve<sup>2</sup> est d'être absurde...; la volonté du rêveur a un caractère fatal, c'est une impulsion<sup>3</sup>. » « On constate tour à tour... des traits propres à l'idiotie, à la démence sénile, à la manie aiguë<sup>4</sup>. » Les idées surgissent au hasard des moindres impressions<sup>5</sup>, sans être appelées, ni choisies, ni discutées; elles s'imposent, si absurdes qu'elles soient; elles vont et viennent sans cohésion ni discipline, imprécises, fugaces, emmêlées comme les nuages que fouette le vent, puis se disloquant peu à peu, s'évanouissant, pour ainsi dire, en une brume insaisissable et finissant par échapper à toute prise du moi conscient<sup>6</sup>.

Tels sont les rêves.

Or la rêverie ne s'en distingue, disions-nous, que parce que le rêveur alors ne s'endort pas. Il lui reste donc le minimum d'attention qui sépare la veille du sommeil, qui empêche la pensée et le vouloir de se dissoudre; mais le lien est relâché presque entièrement; la pensée s'abandonne, le

1. Pierre Janet, *Psychasthénie*, p. 498.

2. Pris dans le sens strict : le rêve qu'on fait en dormant, synonyme de *songe*.

3. Grasset, *Clinique*, 77. Les rêves « appartiennent au psychisme inférieur, au polygone » (78).

4. Maury, *op cit.*, 27.

5. « La trame qui s'ourdit alors est un effet, non de la main du tisserand, mais de la disposition du métier qu'une cause étrangère à sa volonté met en action. » (Maury, *op. cit.*)

6. Cf. Maury, *op. cit.*, p. 17 et suiv., 45 et suiv., 415, 424, etc.;

Marie de Manacéine, *Le Sommeil*, trad. Jaubert, Masson, 1896, *passim*.

vouloir abdiquer, la conscience normale est prête à sombrer. Les idées, les images incohérentes qui déjà y foisonnent sont presque prises pour des réalités : l'hallucination n'est pas loin. En un mot, il reste juste assez de raison pour s'apercevoir vaguement qu'on déraisonne et pour en demeurer responsable.

C'est une mauvaise condition pour « se gouverner soi-même ». Le gouvernement de soi, comme des autres, suppose une raison vigilante qui juge, qui voit le but et marque les moyens, et une volonté qui décide, qui ordonne et qui exécute. De tout cela, dans la rêverie comme dans le rêve, il n'y a plus rien ; la conscience est en anarchie. Les idées s'en vont à l'aventure, nous le savons déjà, et les vouloirs à la dérive ; car, si l'image incohérente remplace la raison, c'est l'instinct qui se substitue à la liberté. Découronné de la vie humaine faite de raison et de liberté, restant au-dessus de la vie végétative où il n'y a plus de rêve, le rêveur ne peut vivre que la vie animale toute livrée à l'instinct. Encore est-ce à un instinct désharmonisé, amoindri, mal guidé par la sensation. Les sens extérieurs devenus atones perçoivent peu, et l'imagination d'ailleurs fausse leur témoignage ; « ce sont les impressions internes qui dominent et dirigent la marche des idées » ; c'est la manière d'être, le bien-être ou le malaise physiologique, c'est le « moi viscéral » qui l'em-



porte<sup>1</sup>, celui qui est fait tout entier d'égoïsme brutal et à très courte vue.

La raison avait la tâche de guider les instincts, de les asservir pour s'en servir, pour les coordonner vers son but; mais elle ne fait plus sentir le joug, et ils se débandent, chacun tirant à soi (Cf. p. 15 sq.). Il n'y a plus que les habitudes, dans la mesure où elles sont devenues fatales, qui puissent encore les tenir en respect et défendre contre l'animalité quelques-unes des positions précédemment conquises. En définitive, comme le corps, dans le sommeil, prend une position uniquement déterminée par les lois de la pesanteur, ainsi l'activité dans le rêve : rien ne la soulève plus, elle est livrée à la loi de moindre résistance, aux forces fatales s'équilibrant entre elles; en d'autres termes, aux tendances inférieures ou aux habitudes passées à l'état de nature, aux instincts ou à l'automatisme.

Il s'en suit que, du moins à l'ordinaire, c'est l'affection dominante qui va orienter le rêve<sup>2</sup>. Cela revient à dire que c'est le *défaut dominant*. Nos vertus, même les plus solidement ancrées par l'habitude, ont généralement besoin d'être appuyées par la raison et le vouloir pour s'exercer

1. A. Fouillée, *Tempérament et Caractère*, Alcan, 1895, p. 84 et suiv.

2. Cf. Maine de Biran, *Œuvres philosophiques*, publiées par Cousin, Ladrangé, 1841, II, p. 243 à 258.

en des actes positifs. Quand il s'agira donc, non plus de résister, mais d'agir, d'entraîner et d'orienter, selon la combinaison des forces, l'activité fatale, il est à prévoir que nos instincts seront plus forts que nos vertus; et que si quelque circonstance particulière peut, une fois ou l'autre, donner la prépondérance à tel ou tel instinct, c'est l'instinct ou le défaut *dominant* qui, en général, *dominera*, et entraînera la rêverie dans son orbite.

Aussi est-ce l'avantage — le seul — que peut nous offrir, après coup, la rêverie, de nous faire connaître notre défaut dominant. Si, à l'ordinaire, elle nous entraîne vers des visions d'orgueil, nous sommes des orgueilleux; si elle nous entraîne vers des visions de sensualité, nous sommes des sensuels, et ainsi du reste.

Quoi qu'il en soit, il est aisé de voir que les idées que suscite la rêverie seront très près des instincts, très incarnées, très riches des expériences accumulées par notre défaut dominant, et par conséquent très agissantes de leur nature, très efficaces pour conduire aux actes correspondants.

Par ailleurs, la prépondérance de l'imagination dans la rêverie précipite de façon exceptionnelle l'association des idées; la pensée, presque éteinte, n'exerce aucune vigilance, aucun contrôle, et n'oppose plus aux idées nouvelles, par l'antagonisme spontané des idées préexistantes, une sorte de frein ou l'arrêt automatique. Et, enfin, il n'y a

pas d'arrêt volontaire, puisque la liberté ne fonctionne plus.

De sorte que, non seulement les idées que suscite la rêverie seront presque fatalement les plus malsaines, mais encore elles envahiront la conscience dans des conditions qui se rapprochent de leur maximum d'efficacité, coïncidant, chez le sujet, avec le minimum de résistance (Voir le tableau, p. 121, I).

Ce bilan n'est même pas complet; mais nous sortirions de notre cadre si, après avoir montré l'application de nos principes au *fait* de la rêverie, nous voulions ajouter l'influence déprimante qu'exerce *l'habitude* sur l'intellectualité, le caractère et la sentimentalité du rêveur. Il saute aux yeux, du moins, que quelqu'un qui passerait sa vie à dormir ne développerait pas beaucoup son esprit, sa volonté ni son cœur. Or, à ce point de vue, la rêverie ne vaut pas mieux que le rêve. Les mêmes causes produisent les mêmes résultats. La rêverie étiole et déséquilibre l'intelligence en la déshabituant de l'activité normale; elle l'abaisse et la fausse en la laissant se complaire aux images floues et absurdes; tandis que c'est le goût, le besoin de la vérité et de la précision qui est la marque authentique de toute intelligence forte ou même de toute intelligence cultivée. — Le caractère, le vouloir ne se trempe pas, mais se dissout avec l'habitude de la rêverie. Quand un roi « règne et

ne gouverne pas », il n'est pas loin d'être détrôné, et « on ne se pose qu'en s'opposant ». La volonté du rêveur ne s'oppose à rien ; elle laisse faire, se contentant de sentir vaguement qu'elle pourrait empêcher, et qu'elle pourra se ressaisir. Elle l'essayera trop tard, si elle l'essaye. Elle s'affaiblit dans l'inaction, pendant que les instincts grandissent par l'exercice, et, ayant pris l'habitude d'en faire à leur fantaisie, il est à craindre qu'ils ne la gardent. — Le cœur, enfin, vaut surtout par son dévouement délicat ; mais délicatesse et dévouement sont faits de l'attention au bien ou au plaisir d'autrui et de la volonté de se gêner pour y pourvoir : or la rêverie supprime, nous l'avons vu, cette attention et cette volonté, et, comme elle fait prévaloir sur la pensée l'imagination, sur la volonté l'instinct, elle remplace donc la délicatesse et le dévouement par l'égoïsme.

— La rêverie est pourtant une chose très douce, va-t-on dire, et en voilà une de plus dont il faut se priver !

— L'eau est agréable en été ; mais, quand on sait qu'elle porte la mort ou la maladie avec elle, on s'en prive.

Et d'ailleurs la vie active a ses douceurs aussi, plus grandes que celles du rêve, lequel ne console... qu'en rêve. Et le rêve a ses amertumes, plus grandes que celles de l'action. Il remue le fond malsain qui est en nous et, comme la paresse, en



dégage les mauvaises fièvres, qui rendent triste. « On n'a jamais vu, dit-on, de portefaix mélancoliques. » Ils n'ont pas le temps de rêver.

Le remède à la rêverie est donc une vie *occupée*. Il est même bon de se faire, à côté de la tâche que le devoir impose, une occupation *aimée*, à laquelle on revienne d'une pente naturelle, aux heures lourdes où l'on est incapable d'effort. Elle servira de dernier refuge contre la rêverie.

## D

### LES FRÉQUENTATIONS. — L'AMITIÉ. — LA MUSIQUE

Il est inutile de signaler nos *fréquentations* : nul ne met en doute leur influence sur la conduite ; « dis-moi qui tu hantes... » et

L'on apprend à hurler, dit l'autre, avec les loups.

Mais il est bon de constater que nos *iréquentations* atteignent leur maximum d'influence quand c'est l'*amitié* qui les inspire, et qu'il faut donc apporter un grand soin au choix de nos amis. Or, « nous mettons tous nos soins à examiner le chien ou le cheval que nous désirons acquérir, nous nous informons de sa généalogie, de son éducation,

de son caractère ; tandis que trop souvent nous abandonnons presque au hasard le choix de nos amis ». Et cependant c'est « un choix d'une importance infiniment supérieure, puisque notre vie entière peut en être influencée en bien ou en mal <sup>1</sup> ». L'amitié multiplie, avec les entretiens, les échanges d'idées ; elle les fait voir, par l'admiration qu'elle inspire, sous un jour favorable ; elle les rend sympathiques, **en remue fréquemment le souvenir**, entraîne à l'imitation et emporte peu à peu les deux existences dans le même orbite. Après avoir pensé, **on finit par vouloir et par agir de même** : *Eadem velle, eadem nolle, ea demum firma amicitia est*, disaient les Anciens.

*La musique*, par l'ébranlement qu'elle donne à l'imagination, **aux sens et aux nerfs**, et par l'imprécision même de son idée — une sorte de brume intellectuelle où le rêve du moment trouve toujours à se faire un manteau grand à sa taille et souple à son caprice, — *la musique* agrandit la sensation présente, réveille celles qui sont endormies, en fait surgir qui s'ignoraient, les unit ensemble, les emmêle, les chauffe, les transforme. C'est une fée. Elle est bienfaisante ou malfaisante, selon les heures, et surtout selon le tempérament ou le passé de l'artiste.

1. J. Lubbock, *le Bonheur de vivre*. trad. franç., Alcan, 1891, p. 20.

## E

## LES AMBIANCES

Les ambiances et la nourriture, *circumfusa et ingesta*, voilà, disent les médecins, ce qui fait le tempérament. Les psychologues constatent que les idées confuses se réunissent aux idées claires — les ambiances à la mentalité, les *circumfusa* aux *ingesta* — pour faire le tempérament moral.

Le cadre où s'écoule notre vie, l'ameublement, les tableaux, la tenue des personnes, le ton général, l'agitation ou le calme, la joie ou la tristesse ambiantes, tous ces *circumfusa* constituent une sorte d'atmosphère morale qui a son importance, — l'importance qu'a pour les poumons la qualité de l'air qu'ils respirent. Peut-être ils ne la remarquent pas, mais elle compte, et entrera pour sa part dans la vigueur du sang. De même ces influences ambiantes peuvent ne pas être aperçues, elles le sont bien souvent, et il n'est pas rare d'en entendre l'aveu ; mais si elles ne le sont pas, il suffit qu'elles infiltrent telles ou telles impressions, pour qu'elles aient à la longue leur contre-coup sur la conduite. Les nuages en passant

laissent tomber la pluie sur la montagne. Les eaux se ramassent et s'écoulent à gros bouillons par les torrents. Mais les torrents ne prennent pas tout; les racines des arbres, les feuilles, les broussailles retiennent un peu des eaux de pluie et les gouttelettes qui suintent du brouillard; une partie de cette humidité peu à peu s'évapore et retourne aux nuages; le reste s'infiltré dans le sol et disparaît; mais très loin de là peut-être, dans la plaine, une source jaillit qui est son ouvrage. Ainsi des idées qui passent sur notre âme : souvent on les voit pleuvoir, pour ainsi dire, et s'écouler par les chemins connus; mais il y en a d'autres qui suintent de toutes nos ambiances, cheminent inaperçues, se rencontrent et s'unissent pour créer un courant qui, un jour ou l'autre, affleure la conscience et ne demande qu'à jaillir dans des actes.

C'est pour mettre à profit cette loi que les moines gravaient, sur les murs de leurs cellules, des sentences ou des images leur rappelant « les grandes vérités ». C'est encore dans le même esprit que nos aïeux érigeaient un peu partout des calvaires ou des madones, et qu'ils réservaient aux grands hommes rappelant de grands exemples l'honneur de donner leurs noms aux rues et aux places publiques. Nous avons un peu changé tout cela, et il ne faudrait pas recommander sans discernement à l'imitation de la jeunesse les « grands hommes » choisis maintenant pour cet usage, ni l'attitude



des statues présentées à l'admiration du public. Il y a certaines villes qui, recouvertes aujourd'hui par la lave des volcans et déblayées dans quelques siècles, rappelleraient un peu les ruines de Pompéi. On peut modifier la nature de ces ambiances ; mais la loi reste la même : elles agissent.

Il y a des consciences inachevées ou fragiles, — par exemple, celles des enfants, — et il y a dans toute conscience des heures où l'action des ambiances est particulièrement facile à constater.

J'allais, un jour, sur le trottoir, essayant de retrouver les grandes lignes d'une conférence dont l'heure approchait ; fatiguée, la tête refusait tout service : les idées s'évanouissaient à peine entrevues ; lorsque tout à coup je me surpris répétant d'un léger mouvement des lèvres : 175 — B : 175 — B !... Je levai les yeux et je vis au bout de la rue, devant moi, une automobile fuyant. C'est, à n'en pas douter, l'automobile 175 — B. La sensation de ce numéro entrant par mes yeux avait trouvé une conscience distraite et, ne rencontrant pas de résistance, elle avait fait son chemin vers les actes. Nous connaissons tous, dans notre vie, de ces heures de lassitude cérébrale et, si nous y tenons, il nous sera facile d'avoir de pareilles anecdotes à raconter.

Chez les enfants, le fait est habituel. « J'ai signalé, dit un auteur, l'influence considérable des premières lectures ; les premières images ont une

influence encore plus profonde, elles impressionnent beaucoup plus que les paroles. Si l'on plaçait à l'école, dans les rues, de belles images représentant des sujets historiques, patriotiques, religieux et champêtres, on ferait passer par l'esprit des enfants, sans effort, rien que par les yeux, un enseignement véritablement moral. On laisse, au contraire, s'étaler, sur tous les murs et aux vitrines des kiosques et des libraires, des images représentant des crimes de haine et de luxure... Ces images se gravent dans leurs cerveaux (des enfants) et y laissent des traces ineffaçables ; elles souillent leur imagination et peuvent susciter des actes analogues<sup>1</sup>. »

Il serait plus facile aux honnêtes gens d'assainir les rues que de supprimer la loi psychologique. Les gouvernements modernes ont pour principal métier d'obéir à l'opinion, laquelle n'est pas immuable ; tandis que les lois de la nature humaine le sont pour toujours.

Mais, parmi ceux qui tiennent à protéger leurs enfants et protestent contre ces mœurs païennes de la rue, plusieurs peut-être feraient bien d'accomplir d'abord une petite tournée d'inspection à domicile.

Chacun peut allonger indéfiniment la liste de ces applications pratiques. Nous allons insister

1. Proal, *op. cit.*, p. 411 et suiv.

sur l'une des plus importantes et dont la théorie nous servira pour la suite de ces études : c'est au sujet des résolutions. Nous y ajouterons quelques remarques sur l'émotion-choc et le découragement.

## F

## LES RÉOLUTIONS

Il se trouve des directeurs de conscience et des auteurs ascétiques — heureusement très rares — qui proscrivent les résolutions, parce que, disent-ils, elles ne servent qu'à nous rendre plus coupables, puisqu'on ne les tient pas.

Je me demande si on les tient, quand on ne les prend pas, et si les choses en vont beaucoup mieux. Nous avons peine, malgré les coups de rames, à remonter le courant : quand nous ne ramerons plus, la barque ira-t-elle plus vite ? — Oui, peut-être ; mais alors de quel côté ? Et qu'est-ce que la justice de Dieu peut trouver de plus à punir, quand on a pris une bonne résolution ? Sans doute, la résolution n'est pas tout ; mais elle est quelque chose qui a son mérite. Entre deux hommes dont l'un a pris une bonne résolution, et l'autre, pas, et qui n'en font ni plus ni moins, il

y a tout de même cette différence, c'est que l'un, à un moment donné, a aimé le bien dans son cœur. Son tort a été d'être lâche dans l'action : l'autre l'a été davantage, puisqu'il a reculé même devant l'idée. Si « l'enfer est pavé de bonnes intentions », comme dit le proverbe, ce n'est pas parce qu'on les a conçues, mais parce qu'on les a laissées stériles. Et d'ailleurs le proverbe ne dit pas que l'enfer soit pavé de bonnes *résolutions*<sup>1</sup> : c'est que les résolutions, en effet, qui ne sont pas moins nécessaires que les intentions, sont autrement efficaces.

1° *Nécessité des résolutions.* — Cette nécessité tient à l'essence même de l'homme. La résolution est l'acte éminemment humain, et il n'y a de vie humaine, au sens propre du mot, que dans la mesure où elle est conduite par la résolution. Tout le reste appartient à la vie animale ou automatique.

Prendre une résolution, c'est en effet *voir* avec sa raison et *vouloir* avec sa liberté ce qu'il faut faire. C'est donc d'abord la condition indispensable de tout progrès, puisqu'il faut, pour progresser, se marquer un but avec sa raison et y adapter des moyens avec sa liberté ; mais c'est aussi la mise en acte des deux facultés, des deux pouvoirs suze-

1. La remarque est de Höffding, *op. cit.*, p. 415, note.



rains par où seulement nous nous distinguons de la bête. En dehors de là, il n'y a que les poussées de l'instinct ou les réactions de l'automatisme, et par suite une vie qui se dégrade, qui s'enlize dans des habitudes que nous n'avons pas choisies et qui, en dehors d'elles, flotte au vent mobile des impressions — une vie analogue au rêve, dispersée, incohérente, absurde et dont il ne reste rien, ou, du moins, rien de bon. Ou, s'il y a une différence avec la vie de rêves, elle est faite précisément par une série de petites résolutions à courte vue, destinées à corriger au fur et à mesure ce qu'il y a de trop instinctif ou de trop absurde dans la poussée du moment.

Car, même ceux qui condamnent les résolutions en prennent, malgré eux, pour rester des hommes. Il n'y a que les brutes qui s'en passent, parce qu'elles sont des brutes, — et les fous, qui sont fous parce qu'ils s'en passent. Quant à l'homme normal, il en fait usage, non seulement pour se marquer un but et y atteindre, mais encore pour grandir, par l'exercice, sa raison et surtout sa liberté. La liberté, en psychologie comme en politique, « se prend », et « c'est en forgeant qu'on devient forgeron<sup>1</sup> ».

1. La pression dynamométrique (exprimant l'effort momentané et volontaire) est faible chez les nègres, les sauvages, les manouvriers ; elle est forte dans les professions libérales. Cependant, la force musculaire réelle est inversement faible chez ceux-

2° *Efficacité de la résolution.* — Si la résolution est nécessaire, elle est aussi efficace. C'est une force vraie et considérable qu'on introduit dans sa conscience au bénéfice de l'acte qu'on a décidé d'accomplir.

Elle constitue, en effet, une idée d'une force particulière, très incarnée, très riche et très complexe (Voyez p. 121, I, 1°). Elle est précise d'abord, elle sait où aboutir, et la voie est toute tracée à son évolution; elle est, de plus, considérée comme possible, pratique, réalisable, dans telles et telles circonstances, de telle et telle manière; mieux que cela : elle apparaît comme nécessaire, c'est « ce qu'il faut faire », et, par suite, si elle n'exclut pas psychologiquement les idées contraires, du moins elle les affaiblit, ou elle en renverse l'influence en les présentant comme mauvaises, haïssables; elle-même, au contraire, pèse de tout le poids des motifs adoptés, et elle se fait des alliances, elle s'associe, non seulement aux conditions voisines

ci, et forte chez ceux-là. S'il s'agit d'actes habituels, de la tâche quotidienne des manouvriers, par exemple, il est à prévoir que les académiciens leur feront une assez pauvre concurrence. Mais la pression au dynamomètre ne mesure pas la force musculaire brute ni celle que peuvent exercer spontanément les centres nerveux; elle mesure la force musculaire à la disposition d'un acte de volonté libre, d'une résolution. Or, dans les professions libérales, on a conquis par l'usage une liberté psychologique plus étendue, l'idée de la résolution est plus riche et plus complexe : voilà pourquoi, avec un moindre capital de forces musculaires, on peut en utiliser davantage. — Cf. Grasset, *op. cit.*, 128; — et Féré, *Sensation et Mouvement*, 2<sup>e</sup> éd., Alcan, 1900.

de l'acte, mais encore aux conséquences de son omission et à toute la synthèse de la conscience; enfin elle est décidée, *résolue*; nous pensons avec plaisir à sa réalisation, nous l'anticipons, cet acte à faire nous apparaît déjà comme nôtre, comme faisant partie de notre moi<sup>1</sup>; et, en plus des énergies qui viennent à une telle idée, de cette richesse et de cette complexité de pensées, de souvenirs, d'images, de sensations, groupés ensemble de tous les horizons en une large synthèse et concentrant, à un moment donné, toutes les forces de la conscience, elle reçoit la poussée du vouloir qui met à sa disposition la maîtrise actuelle qu'il exerce sur les forces de l'organisme.

Eh bien! si la moindre idée, la plus ténue, la plus inconsistante ne peut passer en nous sans y mettre une force impulsive, je dis que l'idée de la chose nécessaire et résolue, que la résolution y met un appoint énorme pour l'action correspondante.

Regardons les faits : ils sont d'accord avec la théorie.

Si l'acte résolu est immédiatement réalisable, il s'exécute, sans autre intervention de la conscience; et il suffirait au spectateur de constater sa non-exécution pour affirmer avec certitude que la résolution n'est pas sincère, c'est-à-dire qu'elle n'a

1. Voyez Höffding, *op. cit.*, p. 427.

pas été prise. « Je me lèverai, dit le Prodiges, j'irai vers mon Père et je lui dirai... *Surgam... ibo... dicamque ei...* » — Et qu'arrive-t-il? — « *Et surgens... venit... dicitque ei...* Il se lève, il va et lui dit... » Sa résolution était sincère, elle pouvait se réaliser, elle se réalise.

Si l'exécution est à échéance plus ou moins éloignée, elle est préparée du moins par la résolution, l'ordre est transmis, les réserves de force sont emmagasinées dans les centres nerveux; le polygone, pour parler comme M. Grasset<sup>1</sup>, ou la subconscience, pour parler comme M. Janet, garde l'ordre reçu, et, le moment venu, ponctuellement l'exécute, — à moins de contre-ordres, ou de résistances nouvelles introduites dans l'organisme, ou d'obstacles imprévus. Mais, que le contre-ordre puisse supprimer l'ordre, cela va de soi; que des résistances nouvelles ou que des obstacles imprévus puissent contrecarrer les forces existantes, si cela prouve que ces forces ne sont pas infinies, cela ne prouve pas qu'elles soient nulles; et qu'elles suffisent à elles seules, quand on laisse le tout en état, cela prouve qu'elles sont considérables. Or elles suffisent, et en voici des exemples :

« Une fois que nous nous sommes préparés à

1. *Op. cit.*, p. 40-154. Il distingue le centre psychique supérieur d'où part l'influence de la personnalité consciente, et le « polygone des centres automatiques » qui, présidant au psychisme inférieur, transmettent les ordres du centre, ou parfois prennent l'initiative des actes d'exécution.



exécuter un mouvement, l'attention n'a qu'à se porter sur l'image kinesthésique (c'est-à-dire l'image du mouvement) pour que le mouvement s'accomplisse avec facilité et rapidité<sup>1</sup>. » Le gymnaste, par exemple, a résolu d'exécuter certains exercices, dans une séance; la séance venue, il prend son trapèze, il pense aux mouvements, et ils s'exécutent, sans appoint nouveau de la volonté. On a « montré que, lorsqu'on s'est une fois préparé à l'exécution d'un certain mouvement sur un signal donné, le mouvement a lieu involontairement, sans que sa production demande *du temps* et sans qu'une nouvelle volition soit nécessaire. Au contraire, il faut *un certain temps pour supprimer* cet état de préparation ou annuler en quelque sorte la première volition » par une autre, pour s'empêcher d'agir; « et si le signal est donné avant qu'on y soit parvenu, le mouvement peut se produire... malgré notre volonté<sup>2</sup> ». Il est assez clair par là que la résolution avait laissé une force dans l'organisme, puisque la volonté même ne peut pas toujours l'arrêter à temps.

L'acte peut même s'exécuter sans conscience; par exemple, quand on prend des résolutions à repère, quand on se dit : Je ferai ceci ou cela dans telle circonstance, à tel signal, après telle action, etc. Il

1. Höffding, *op. cit.*, p. 403.

2. *Ibid.*, p. 418 sq. de la 1<sup>re</sup> éd.

suffit alors qu'on ait conscience du repère, les centres nerveux se tiennent pour suffisamment avertis, et l'acte résolu s'exécute. On s'est placé là « dans un état analogue à celui de l'animal qui suit son instinct, ou encore à celui qui pousse un sujet à obéir à un ordre reçu en somnambulisme et complètement oublié depuis<sup>1</sup> ». C'est la seconde comparaison qui est la meilleure, et elle nous donne peut-être plus qu'une analogie ; il y a, nous semble-t-il, presque identité : la seule différence est que la résolution est imposée du dehors au somnambule et n'est donc pas une vraie résolution ; tandis qu'elle est délibérée et choisie, dans notre cas ; mais une fois l'ordre reçu dans les centres nerveux et enregistré, l'exécution appartient également à l'automatisme<sup>2</sup>. Et si cela nous place dans un état analogue — très analogue ici — à celui de l'animal qui suit son instinct, c'est un état que nous avons voulu, c'est un instinct que nous nous sommes fait pour mieux assurer le triomphe de notre raison et de notre liberté, et il garde, avec toute la force de l'ins-

1. *Ibid.* L'auteur emploie cette expression à propos d'une expérience différente ; mais elle nous paraît également applicable à notre cas.

2. Si la conscience s'éveille, en cours d'exécution, sur l'acte accompli, l'hystérique, ignorant l'ordre de l'hypnotiseur, cherche des explications quelconques de sa conduite et se désole parfois de ne rien trouver de raisonnable. Au contraire, dans ce cas, l'homme qui agit en vertu d'une résolution se rappelle au moins qu'il a vu à son acte des motifs sérieux et en poursuit l'exécution dans le calme.

tingt, toute la noblesse et toute la responsabilité du vouloir.

Faut-il citer des exemples de ces résolutions à points de repère, et qui s'exécutent automatiquement? On les trouve parmi les formes les plus hautes; mais surtout parmi les plus vulgaires, qui excitent moins l'attention. Il y a l'exemple classique de l'apothicaire qui s'est endormi en disant : « Demain, à telle heure, j'irai cueillir des simples. » A l'heure dite, il part pour la campagne, il cueille des plantes, il fredonne ses airs favoris. Demandez-lui ce qu'il fait là : au premier moment, il n'en sait rien, il hésite avant de vous répondre. Ce n'est pas la conscience de sa résolution qui le faisait agir, il l'avait oubliée; sa résolution agissait cependant à son insu. Et chacun de nous n'a-t-il pas fait sur lui-même de ces expériences? On se dit qu'après avoir fini telle tâche, par exemple, après avoir achevé et timbré cette lettre, on ira dans telle pièce prendre tel objet. La lettre timbrée, on va dans la pièce, on s'arrête devant un meuble et on ne sait plus pourquoi on s'y trouve : « Qu'est-ce que je suis venu faire ici?... Mais qu'est-ce que je... Ah! oui, je me souviens!... » Ce n'est ni le besoin actuel, ni le désir, ni la pensée de cet objet qui a suscité notre démarche; c'est la résolution oubliée, devenue inconsciente, mais qui a continué d'agir. — On a décidé d'assister à une réunion, à telle heure;

on part; en route, on rencontre des amis, on fait une lecture, on rumine des idées quelconques, on ne pense plus à la séance, on pense encore moins à remuer les jambes; mais on les remue et on va vers le but sans dévier, et c'est la résolution inconsciente qui dirige chaque pas. — On sait que certaines personnes peuvent fixer à volonté l'heure de leur réveil. Devant partir pour un voyage, elles décident de se lever à trois heures du matin, je suppose, et, à l'heure sonnante, elles ouvrent les yeux. Voilà bien la résolution ou, si vous voulez, la subconscience prise sur le fait, qui agit même quand la conscience dort. Il est vrai que cela ne réussit point à tout le monde. Mais voici qui réussit toujours : on prend la résolution de se lever exactement au signal de son réveil; cela fait, on s'endort, d'un sommeil de plomb, si l'on peut. Tout à coup, le réveil sonne, et d'un saut brusque voilà le dormeur debout. La subconscience veillait et à son appel les centres moteurs ont obéi. J'en appelle à mes lecteurs : n'est-ce pas d'expérience... quotidienne? Je crois voir des sourires sceptiques. Est-ce que je me tromperais, par hasard? Je vous le demande respectueusement, est-ce que cela ne réussit pas toujours? — Non.

— Non! oh! alors, je vais vous dire ce qui arrive : le réveil sonne. Debout! dit la résolution. Et un mouvement s'esquisse qui vous fait obéir; mais la secousse qui vous a éveillé vous permet



de reprendre les rênes : « Halte-là ! dites-vous ; est-ce bien nécessaire de se lever si vite ? J'avais décidé de le faire au signal de mon réveil ; mais attendons au moins qu'il ait fini de sonner. » Il a fini ; mais vous écoutez encore pour en être bien sûr. Quand il n'y a plus de doute là-dessus, vous en trouvez ailleurs : « Pourquoi ai-je voulu me lever sitôt ? Pour être à mon bureau à telle heure, pour aller à tel office ; mais je puis arriver un peu plus tard ; et d'ailleurs je puis gagner du temps sur ma toilette, et puis, je suis un peu fatigué, etc. » — Et je suis sûr que vous ne vous lèverez pas.

Pourquoi ? Est-ce la faute de la résolution ? — Non, elle n'existe plus. Vous l'avez supprimée. Une résolution, c'est l'idée d'une chose *nécessaire* ; on ne discute pas une chose nécessaire. Vous l'avez discutée : donc vous ne l'admettez plus comme nécessaire, donc il n'y a plus de résolution. Il y a, à la place, quoi ? Le souvenir d'une résolution prise. Mais le souvenir, c'est, nous l'avons dit (p. 121, note), un état psychologique *froid*, une impulsion initiale faible ; et vous avez mis contre elle des sensations, en particulier la sensation du bien-être actuel, dans votre lit ; or, une sensation, c'est un état psychologique... *chaud*, d'une force très supérieure à l'idée froide qu'est le souvenir ; de sorte que, par suite de votre discussion, il vous faudrait, maintenant, pour vous arracher au repos,

un effort violent, un coup de volonté énergique, une *résolution nouvelle* très difficile... — qui demandera sans doute une plus longue délibération.

La conclusion très pratique à tirer de là et qui est d'une souveraine importance, c'est qu'il ne faut jamais discuter une bonne résolution, quand le moment est venu de la tenir. Sans doute, vous n'étiez peut-être pas infailible, quand vous l'avez prise ; mais vous l'êtes moins encore au moment de la difficulté. Vous étiez calme, vous aviez réfléchi, vous aviez pesé avec précaution le pour et le contre : vous êtes loin d'avoir les mêmes chances pour vous en ce moment ; les instincts s'agitent, l'esprit se trouble, votre balance s'affole, vous ne pouvez que vous tromper. Plus tard, quand la crise sera passée et le calme revenu, s'il y a vraiment un fait nouveau, vous en appellerez au tribunal de votre raison pour faire casser, s'il y a lieu, la première sentence. Pour le moment, fermez les yeux, et en avant, dans la voie que la résolution a tracée ! Marchez, ne discutez pas<sup>1</sup>. La discussion est un contre-ordre, qui arrête,

1. Nietzsche disait : « Une fois qu'une décision est prise, il faut fermer les oreilles aux meilleurs arguments contraires. C'est l'indice d'un caractère fort. Par occasion, il faut donc faire triompher sa volonté jusqu'à la sottise. »

Nous n'en demandons pas tant. Nous voulons, au contraire, que la volonté, suive toujours la raison. Or, la raison qui me dit de réfléchir pour prendre ma décision, me défend de la discuter quand le moment est venu de la tenir.

dans les facultés d'exécution, toutes les énergies qui étaient là, de service commandé, pour vous prêter main-forte.

Nous avons dit que non seulement ces énergies en réserve peuvent être arrêtées par un contre-ordre, mais encore qu'elles peuvent se trouver insuffisantes devant des obstacles extérieurs imprévus ou devant des forces psychologiques adverses introduites dans la place. Elles n'ont pas d'ordre pour l'imprévu, et il faut en référer au vouloir. Et il est clair que, s'il y a, dans les centres nerveux, des forces en sens inverse, la résultante ne sera plus faite que de la différence.

De là suivent deux autres conclusions pratiques : la première est qu'il faut, par des associations d'idées, maintenir devant nous, autant que possible, le souvenir de la résolution prise, du moins quand elle est importante et vraiment aimée ; parce qu'ainsi les communications ne seront pas rompues entre les forces de combat et le haut commandement, et il sera facile, en face de l'obstacle imprévu, de transmettre des ordres et des renforts.

L'autre conclusion est plus importante. Il faut prévoir, en effet, que, si la résolution est à longue échéance, nous laisserons toujours, plus ou moins, quelques forces adverses se glisser subrepticement dans la place ; pour que celles de la résolution puissent rester maîtresses en dépit de tout,

il importe de les établir le plus solidement possible. En d'autres termes, il faut prendre nos résolutions, non pas avec ces velléités frêles et sans racine, qui ne tiennent à rien et qu'un souffle disperse ; mais avec le *Je veux* indomptable qui ne se reprend plus, qui résiste à tout et qui emporte tout. Pour cela, il faut faire la résolution aussi *incarnée*, aussi *riche*, aussi *complexe* que possible (p. 121, I, 1<sup>o</sup>). Il la faut donc lumineuse, raisonnée, appuyée sur des motifs nombreux et forts, sur les souvenirs du passé, sur les prévisions de l'avenir, enchâssée, enchevêtrée avec tous les détails de la conscience, associée, autant que possible, à des images vives, à des émotions chaudes, et enfoncée dans la réalité la plus concrète, la plus précise. Ce dernier détail est essentiel. Il faut mettre le tir sur le but et donc ne pas se contenter de dire comme les enfants : « Je serai bien sage », mais dire : « Je ferai telle chose, de telle façon, dans telles circonstances et par tels moyens ». Quand on tient tous ces éléments sous la lumière de son esprit et qu'on les a noués tous ensemble avec un de ces *Je veux* calmes et forts qui sonnent dans l'âme comme un coup de canon, la résolution est prise, et elle sera de celles qui portent.

*Énergique*, pour triompher des forces adverses ; en *communication* avec le vouloir par des associations d'idées, pour faire face aux obstacles imprévus ; surtout *indiscutée*, une fois prise, sous



peine d'être supprimée par un contre-ordre : telle doit être la résolution, et, quand elle est ainsi, elle est indomptable.

Du moins elle n'a plus à craindre que deux ennemis dont il nous reste à parler : l'émotion-choc et le découragement.

## G

## L'ÉMOTION-CHOC

« Vous ne pouvez pas comprendre (dit Jean) le rideau noir, l'empreinte lugubre qui m'est restée de ce moment-là ; l'émotion a sur moi un effet dégradant. » « Je ne sais comment faire, dit Claire, pour m'empêcher de tomber comme une loque à la moindre émotion ; mon corps et mon esprit m'abandonnent à la moindre contrariété<sup>1</sup>. » Une autre avait été remontée par son médecin ; mais elle « ne se sent plus dirigée ». Pourquoi ? « J'ai eu peur, et crac ! vous êtes parti, vous êtes disparu tout d'un coup. Je me suis trouvée seule et désespérée. » Remontée de nouveau, elle se met, un jour, en colère, et de nouveau elle s'effondre. « Tout est dérangé », dit-elle. — « Une émotion forte détruit,

1. Pierre Janet, *Obsessions et Psychasthénie*, p. 524.

supprime tout le travail » de direction, toutes les résolutions prises. « Le fait est d'une banalité désespérante », ne manquant jamais. « Il n'y a de différence que dans la force de l'émotion nécessaire pour amener ce résultat. Chez les sujets très malades... il suffit de presque rien, une rencontre, un mot désagréable, le plus léger ennui, la plus légère crainte. » Chez d'autres, moins déprimés, « les petites émotions n'ont pas autant d'effet. Mais il n'en reste pas moins un fait frappant, c'est que l'émotion est, chez tous ces malades, la raison, l'occasion constante des rechutes perpétuelles<sup>1</sup> ».

Quel est le directeur d'âmes qui ne pourrait pas enrichir, sur ce point, de faits innombrables, l'expérience des psychologues ? Combien de fois on vient lui dire : « Jusqu'à tel jour, tout a été bien ; j'ai fait tout ce que vous m'avez demandé, tout ce que j'avais résolu ; mais, à partir de ce jour-là, rien ne va plus. Je ne vauds rien. » Questionnez : Qu'est-ce qui a fait ce changement à vue ? — C'est une émotion.

Le fait est facilement explicable. Nous avons vu (Tableau, p. 122, II) que l'émotion dissocie la conscience et en disperse tous les éléments, ceux de la résolution comme les autres, ou même de préférence ; car, dans les cas de désagrégation psychologique, ce sont en général les acquisitions

1. Pierre Janet, *Névroses et Idées fixes*, I, p. 473 et suiv.

récentes qui sont les premières emportées, comme un édifice qu'on démolit par les toits<sup>1</sup>. Or, la résolution est, pour l'ordinaire, récente, surtout par rapport aux vieux défauts qu'elle avait mission de combattre; elle sera donc une des premières ruines faites par l'émotion, et le défaut, remis à découvert, relève la tête, si même il ne s'empare pas de la direction de la vie, en vertu de ce principe déjà démontré, que, dans une conscience dissociée, la première idée qui s'introduit l'absorbe toute et évolue fatalement jusqu'aux actes<sup>2</sup>.

Il va sans dire aussi que, s'il faut une émotion très brusque et très forte pour dissocier les résolutions d'une conscience vigoureuse où tout se tient solidement, le plus léger choc suffira contre une conscience instable, à synthèse faible, surtout contre le scrupuleux. Caractérisé, en effet, par une extrême instabilité de con-

1. C'est un fait bien souvent constaté, par exemple pour la mémoire. La vieillesse, une attaque, une amnésie quelconque commencent presque toujours par supprimer les souvenirs les plus récents. (Cf. Th. Ribot, *Maladies de la mémoire*, Alcan, 1901.)

2. En vertu de ce même principe, il se présente parfois des cas plus étranges encore : une idée très opposée au caractère d'un homme et, par ce fait, immédiatement et vivement repoussée, — si elle a pu, malgré tout, s'installer dans la subconscience, retenue là par quelque instinct inférieur, — est capable de remonter à la lumière sous le choc de l'émotion et d'absorber la conscience à son profit. Voilà pourquoi il arrive que des hommes, sous le coup de certaines émotions, agissent d'une façon inattendue, qui ne cadre en rien avec leur caractère et qui les étonne eux-mêmes plus encore que les autres. Quelque chose d'analogue peut se produire dans le rêve; mais on s'en étonne moins, parce qu'on sait bien que sa direction nous échappe.

science<sup>1</sup>, le scrupuleux voit le moindre heurt abattre son échafaudage mental ; par ailleurs, un esprit inquiet et farouche, cherchant partout s'il n'y a rien à craindre et s'apourant de tout, multiplie et intensifie les chocs ; et enfin la peur, s'attaquant à ce qu'il y a de plus intime et de plus profond dans sa conscience, à ce qu'il y a de plus compliqué aussi, à sa vie morale, agrandit l'émotion : de sorte que, par tous ses éléments, l'émotion présente chez le scrupuleux le maximum de danger, et son organisme lui répond par le minimum de résistance (Voir le Tableau, page 122, II).

Mais les consciences à synthèse inébranlable étant rares ou même n'existant pas, il faut admettre que, pour tout le monde, l'émotion-choc est le grand péril des résolutions.

La conclusion pratique qui s'impose, c'est qu'il faut éviter les émotions<sup>2</sup>, et qu'il faut, contre les émotions inévitables, nous faire un cran d'arrêt qui nous retienne ou auquel on remontera d'un bond après la chute.

1° Quand on pousse la manivelle d'une noria, si on s'arrête un instant, le poids de l'eau dans les gobelets entraîne le système en arrière et détruit tout le résultat ; à moins qu'on ait pris la

1. Le scrupuleux est en effet, au point de vue psychologique, un *psychasthénique* (Cf. Pierre Janet, *Obsessions et Psychasthénie*).

2. Nous dirons mieux pour quels motifs et par quels moyens dans une de nos *théories secondaires*.



précaution d'adapter à une roue dentée un cliquet solide qui glisse sur la roue quand elle avance, mais qui, si elle recule, mord sur le cran d'arrêt. Ainsi encore, on fixe aux ascenseurs des freins de sûreté, pour le cas où les chaînes viendraient à rompre, et des garde-fous sur le bord des abîmes. Il nous faut agir de même. Il nous semble que le garde-fou, le frein de sûreté ou le cran d'arrêt le plus efficace est une belle et grande passion dans l'âme qui absorbe les pensées, qui tienne à toutes les fibres de l'être, comme nous essayerons de la décrire en exposant le troisième principe. Elle fait la synthèse très forte; par la confiance qu'elle inspire, elle diminue le choc de la peur; et, enfin, si le choc porte, il y a espoir que l'idéal dont on est passionnément épris dispute le champ de conscience à l'idée nouvelle ou le ressaisisse avec promptitude.

Si l'on manque de ce cran d'arrêt, il faut savoir du moins que l'émotion est dangereuse, pour qu'au moment du péril, on essaye de se retenir à n'importe quoi, comme on saisit la première branche venue, quand on se sent glisser vers l'abîme.

2° Et si la branche casse entre nos mains, si tout s'écroule, il ne faut pas nous ensevelir sous les ruines; mais, aussitôt que nous avons pu nous ressaisir, remonter, en dépit de tout, au point de départ. Tamerlan tenait conseil après un combat malheureux; tous ses officiers opinaient pour la

retraite. En les écoutant, il avait vu le long de sa tente monter une fourmi; trois fois, d'une chiquenaude, il l'avait jetée par terre; trois fois, sans perdre un instant, elle s'était remise à la tâche. « Cette fourmi, dit-il, est plus sage que nous, et elle nous a marqué notre devoir : quand on est tombé, on se relève; quand on a reculé, on avance; quand on est vaincu, on recommence la bataille. En avant! Tamerlan ne se décourage pas ». — Nous devrions faire comme Tamerlan.

## H

### LE DÉCOURAGEMENT

Le découragement se présente tantôt en coup de foudre, tantôt en formation lente; c'est toujours une émotion.

Dans le premier cas, c'est l'émotion-choc, et une des plus dangereuses; car, outre qu'elle suppose généralement une nature très émotive (Voir le tableau, p. 122, II, 2°), elle s'attaque au fond même de la conscience, aux assises de la vie morale (p. 122, II, 1°), pour les désagréger. Ainsi telle personne a regretté et expié sa faute; même elle a son complice en horreur; si elle le rencontre tout à coup et qu'elle se décourage, qu'elle

ait peur de tomber, elle tombe. Ainsi encore, on avait pris une bonne résolution, qu'on ne tient pas ; à la vue brusque de sa lâcheté, on a un sursaut de dépit, on se laisse détendre, abattre, désagréger ; on se *décourage*, on n'a plus le courage de refaire une synthèse pour l'action, on ne regarde même plus comme possible l'action d'abord décidée comme nécessaire ; on regarde donc la contradictoire comme inévitable : et voilà l'idée qui, par la suppression de toutes les idées antagonistes, va immanquablement se réaliser et renouveler indéfiniment la faute qu'on a la prétention de déplorer. En deux mots, c'est le *vertige moral*, relevant des mêmes explications que l'autre (p. 107-121).

D'autres fois, le découragement se forme peu à peu, par une série de désillusions sur notre compte. Il n'y a plus, dans ce cas, le danger du choc ; mais il y a celui de la continuité. La conscience se désagrège, comme la falaise sous l'action continue de la vague ; et comme la vague mine la falaise par la base, ainsi le découragement mine la conscience, jusqu'à ce que, sous une dernière petite secousse, la volonté, qui maintient encore la synthèse, se détende brusquement, et tout s'écroule dans une lourde chute.

Tel est le double péril, et il n'y en a peut-être pas de plus grand dans la vie morale. Si parfois on pèche par présomption, on pèche surtout par découragement.

A ce péril y a-t-il des remèdes ?

Il y en a. Nous en signalons trois principaux<sup>1</sup>. On ne s'étonnera pas qu'ils se rapprochent de ceux que nous avons proposés contre l'émotion-choc, les causes étant si peu différentes.

1° Il faut d'abord éclairer l'esprit sur la valeur du découragement, bien comprendre qu'il est un péril, nous venons de le dire, et une sottise, il est facile de le voir : se décourager parce qu'on s'est trouvé trop lâche ; *se décourager*, s'enlever du courage parce qu'on n'en a pas assez ! il est difficile d'être moins logique. On oublie une vérité qui ne dépasse pas la philosophie de M. de la Palisse, c'est à savoir qu'il vaut mieux faire une faute, même énorme, même monstrueuse, que d'en faire deux. Certes, il vaut infiniment mieux — je dis : infiniment mieux, sans comparaison possible — ne pas faire de faute que d'en faire une ; mais cela, il faut se le dire avant la faute. Après, c'est trop tard, et il ne reste plus que l'autre principe à appliquer : il vaut mieux faire une faute que d'en faire deux, et il vaut mieux en faire quatre-vingt-dix-neuf que d'en

1. Nous rappelons que nous faisons de la psychologie et qu'il n'entre pas dans notre plan de parler des remèdes que peuvent fournir la prière ou la pratique des sacrements — et surtout peut-être de l'humilité. Dans ce dernier moyen, il y a un côté psychologique que nous aurons à étudier dans la théorie de vertus dites déprimantes, où nous montrerons que ces états d'âme ne sont déprimants que lorsqu'ils ne sont pas des vertus, et qu'ils deviennent vertus précisément quand ils nous fournissent de la force.



faire cent. Or, on en fait toujours au moins une de plus, quand on se décourage ; parce que se décourager en est déjà une, et que c'est en rendre beaucoup d'autres, égales à celles qu'on déplore, extrêmement faciles et presque inévitables. — Cette idée, bien comprise, de la sottise et du danger du découragement, équivaut à l'idée du bien contraire, et nous y inclinera, conformément au grand principe que nous avons exposé.

2° Il faut, avec tout ce qui nous reste de liberté, agir *comme si* nous n'étions pas découragés. Nous allons consacrer notre deuxième partie à démontrer l'efficacité de ce moyen.

3° Et dans notre troisième partie, nous indiquons que le secret le plus efficace pour donner à notre vie son maximum de force et de valeur, et ainsi pour l'armer contre le découragement, c'est de nourrir en nous une grande passion.

De sorte que, si le découragement est le principal danger de notre vie morale, nous pouvons, par bonheur, trouver partout des moyens de nous en défendre.

## I

### LE POINT STRATÉGIQUE

Nous arrêtons ici notre étude sur le *premier principe*. Nous y avons beaucoup insisté ; mais il

est capital. Non seulement on ne saurait en épuiser les applications, mais encore tous les autres procédés relèvent de lui ; du moins, aucun des autres ne dispense d'en tenir compte, et il suffirait presque, lui seul, à défaut des autres.

Pour se gouverner soi-même, il faut, par-dessus tout, gouverner ses idées.

Notre tête est comme un carrefour où passe au hasard, poussé par les mobiles les plus divers, le monde le plus mélangé. Si nous sommes dans notre bon sens, nous n'arrêtons, parmi la foule qui passe, que les personnes de connaissance ou celles qui nous sont dûment présentées. Les autres, nous n'y prêtons aucune attention ; tout au plus, si elles ont mauvaise figure, nous prenons le soin d'éviter leur contact, ou, si elles nous importunent, de nous en débarrasser au plus vite. Ainsi devons-nous faire avec les idées de toute figure et de toute provenance qui passent par notre tête ; c'est le seul moyen d'aller son chemin tranquille et d'échapper aux mauvaises rencontres ; le seul moyen de ne pas se créer, à tout propos et hors de tout propos, des affaires ridicules et qui peuvent mal tourner.

Il n'est pas nécessaire, il est très nuisible de dévisager les pensées qu'on devine malsaines, de leur dire leur fait, d'entrer en discussion avec elles, de les étreindre pour les expulser. Cela fait leur affaire, mais pas du tout la

nôtre. Les dévisager, les « fixer », c'est les retenir, c'est les faire entrer dans l'imagination. c'est intensifier leur prise sur nous, c'est la prolonger par l'habitude que cette attention commence à créer ou par l'association d'images qui s'est nouée pendant la querelle. Il n'y a qu'une bonne méthode, celle que nous avons dite, celle qu'on emploie tous les jours, à travers la foule, vis-à-vis des inconnus de mauvaise apparence : on passe ; on les frôle le moins possible ; s'ils nous approchent, on se débarrasse d'un geste ; on va son chemin.

Avec un peu de vitalité d'esprit, il est facile de maintenir son attention sur les idées de son choix, et chacun sait bien qu'il faut le faire pour vivre sa vie autrement qu'une marionnette ; mais on songe moins et peut-être y a-t-il plus de difficulté à défendre son esprit contre les idées vaines ou absurdes. C'est pourtant plus nécessaire encore ; car ce sont de telles idées surtout qui font tourner la tête à tous les vents et les actes à toutes les sottises. Ce qui fait la différence entre les sages et les fous, entre les saints et les scélérats, ce n'est pas que les saints n'aient jamais de tentation ou que les sages ne rencontrent jamais des idées folles ; mais c'est qu'ils ne les acceptent pas.

Choisir ses idées, celles qu'il faut recevoir et surtout celles qu'il faut éconduire : telle est la grande sagesse.

Tel est le grand art aussi d'être maître de soi, et le principal usage à faire de sa liberté.

Nous l'avons dit, la matière nous enchaîne, mais la pensée nous libère.

C'est en haut, le plus loin possible des sens, que la liberté évolue à son aise, calme et forte ; c'est là qu'est sa place naturelle, le poste du commandement, d'où elle dirige la manœuvre avec le plus d'efficacité. Et c'est parmi les idées qu'il faut porter la lutte ; c'est le point stratégique à occuper, le défilé favorable par où l'ennemi doit passer et où l'on peut l'écraser à coup sûr, sans péril et presque sans combat ; c'est là du moins que la victoire est facile et qu'elle est décisive.

Si on ne garde pas ce passage, si on laisse la tentation, l'idée folle et malfaisante, s'avancer vers l'organisme, descendre dans le cœur, dans les sens, ce sera un terrain à reconquérir douloureusement pas à pas, une lutte horrible à livrer où nous aurons à souffrir même de la victoire, contre un ennemi avec lequel nulle paix n'est possible et que nulle concession ne désarme. « Il est plus facile, disait Franklin, de résister au premier désir que de contenter ceux qui le suivent. » Il est plus facile d'écarter la première pensée que d'en supprimer les conséquences. Il est plus facile de ne pas semer le gland que d'arracher le chêne. Et c'est aussi plus efficace. Après beaucoup d'efforts pour arracher le chêne, il en restera



toujours des traces, ou il faudra, pour les abolir, bouleverser la terre tout autour.

L'idée est le germe d'où évolue le chêne ; la semence, bonne ou mauvaise, d'où lève la moisson des actes. Cette semence, l'attention peut la passer au crible : c'est donc la première chose à faire, si nous ne voulons pas nous laisser en friche et nous fier au seul hasard pour la récolte à recueillir. L'idée est le défilé par où passe tout ce qui entre dans notre conscience : c'est donc là qu'il faut établir le contrôle et, au besoin, livrer la bataille. L'idée est la lumière qui élargit nos horizons, l'aile agile qui, nous arrachant aux fatalités de la matière, nous fait planer au-dessus des diverses directions possibles : c'est dans cette lumière qu'il faut nous placer pour voir clair et vouloir à bon escient, c'est de ces hauteurs qu'il faut gouverner notre vie, c'est le point stratégique à occuper pour rester maître de soi.



## DEUXIÈME PRINCIPE

### PAR LES ACTES POUR GOUVERNER LES SENTIMENTS

---

L'acte suscite le sentiment dont il serait l'expression normale : telle est la loi psychologique.

Le principe de conduite qui en découle est donc que, pour se donner le sentiment que l'on veut avoir, il faut *agir comme si* on l'avait déjà.

Ici encore, après avoir montré la *vérité* de la loi et par conséquent l'*efficacité* du principe, nous essayerons d'en dire l'*explication* et ensuite les *applications* principales.

---

## CHAPITRE I

### VÉRITÉ DE LA LOI. — EFFICACITÉ DU PRINCIPE

« Une loi psychologique bien connue, dit M. Fouillée, veut que chaque état d'âme et ses signes extérieurs (lesquels sont des actes) soient indissolublement associés; non seulement l'état d'âme produit son expression au dehors (nous le savons déjà); mais l'expression, à son tour, tend à éveiller l'état d'âme<sup>1</sup>. » « Depuis longtemps, dit un autre psychologue<sup>2</sup>, les observateurs ont remarqué que la manifestation extérieure, l'expression d'un état affectif, réalisée artificiellement, ne tarde pas à provoquer l'état affectif lui-même auquel il correspond. »

Il s'agit bien, non d'une coïncidence, mais d'une loi. Nous n'avons qu'à regarder les faits pour nous en convaincre.

1. *Tempérament et Caractère*, Alcan, 1893, p. 255.

2. P. Hartenberg, *les Timides et la Timidité*, Alcan, 1901, p. 234.



## A

## DANS LES CONSCIENCES ANORMALES

La *catalepsie* nous offre le meilleur champ d'expérience, pour les mêmes raisons que nous avons déjà exposées : la conscience, alors, se trouvant réduite au minimum et les faits ramenés à une simplicité extrême, il est facile de contrôler ce qui se passe. Or, on constate que l'expression extérieure d'un état d'âme tend à le produire, que les actes suscitent le sentiment.

Si on ferme le poing au cataleptique, il entre en colère ; si on lui plisse le front, il devient triste ; si on lui fait joindre les mains, il se recueille ou il prie<sup>1</sup> ; et ainsi de suite. Si l'idée, comme nous le savons déjà, suscite l'acte, inversement l'acte, même imposé du dehors, suscite le sentiment.

On sait qu'il en est ainsi dans l'hypnose, quel qu'en soit le degré ; et qu'il suffit à l'expérimentateur de modifier les attitudes ou les actes du sujet pour en modifier l'état d'âme. Par exemple, « la position du corps influe notablement sur les émo-

1. Voyez P. Janet, *Autom. psych.*, p. 49 et suiv. ; — J. Braid, *Neurypnology*, J. Churchill, London, 1843, chap. vi.

tions et les sensations... Quelle que soit la passion que l'on veut exprimer par l'attitude du patient, quand les muscles nécessaires à cette passion sont mis en jeu, la passion elle-même éclate tout d'un coup, et l'organisation tout entière y répond<sup>1</sup> ».

Même en dehors de l'hypnose, le sentiment est suscité dans les hystériques par les attitudes et les mouvements extérieurs. M. P. Janet observe que ses malades « gesticulent beaucoup pour la moindre des choses, et *se prennent elles-mêmes à leurs grimaces*<sup>2</sup> ». A force de pleurer, de gémir, de crier *comme si* elles sentaient une grande douleur, elles finissent par la sentir. On peut dire de la douleur comme de l'amour : en parler, c'est en faire.

Le rêve, supprimant, comme l'hypnose, l'activité du psychisme supérieur, produit des résultats analogues : « Un état du corps provoque la suggestion ; la disposition des organes de telle ou telle manière propre à exprimer une émotion ou une passion donne au rêve sa direction générale, et tout se passe comme dans un automatisme régulier<sup>3</sup>. » C'est ainsi qu'une attitude triste, affaissée, découragée, au moment de nous endormir, prolongera, par le moyen du rêve, ou provoquerait au besoin l'état d'âme correspondant ; c'est

1. Paulhan, *op. cit.*, p. 66, analysant J. Braid.

2. *Autom.*, p. 215.

3. P. Janet, *Autom.*, p. 464.

ainsi encore que le cœur physiquement oppressé par le poids du corps, et en particulier par le foie, quand on sommeille couché sur le côté gauche, provoque un sentiment d'angoisse ou même le cauchemar.

## B

### DANS LES CONSCIENCES NORMALES

Nous pouvons conduire notre enquête vers la vie normale et surprendre dans l'individu ou dans la société mille applications de la même loi.

Sans parler de Buffon, qui avait besoin de manchettes irréprochables et d'une plume d'or pour donner de la tenue à son style, nous voyons bien que les ouvriers et les ouvrières, les paysans et les paysannes qui s'endimanchent ont un goût de la propreté qu'ils ne sentent pas toujours le reste de la semaine. Une tenue molle, abandonnée, provoque les pensées légères, les rêveries sensuelles; une tenue ferme et digne, la force du caractère ou la fierté du sentiment. Il y a telle ville de France où les jeunes filles de la société, pour réagir contre la mollesse dont on accuse la jeunesse d'aujourd'hui, se sont interdit, par un pacte... secret, l'usage des fauteuils. Enfantillage

qui provoque sans doute de jolis étonnements, dans certaines réunions, parmi les non-initiés ; mais enfantillage plus qu'innocent, qui part d'une idée juste et que le psychologue ne peut qu'aprouver.

Il y a, chacun le remarque, un état d'âme, une « mentalité », un « esprit » particulier au prêtre, au moine, au militaire, au magistrat, à l'homme politique, à l'universitaire, à l'employé de bureau, et presque à chaque profession. Or, lorsqu'on expérimente sur un très grand nombre de cas, les causes accidentelles s'annulent les unes les autres, et c'est des causes habituelles que dépend le résultat constaté. Si donc les membres d'une profession présentent, malgré la diversité des circonstances qui encadrent chaque vie, un état d'âme, une « mentalité » sensiblement identique, cela ne peut venir que de ce qu'il y a d'habituel et de normal dans l'exercice de leur profession. Ils font tous, en effet, les mêmes actes ; non seulement ils font les mêmes actes de métier, mais encore ils portent le même costume et ils sont obligés à la même attitude. Voilà ce qu'il y a de plus commun et de plus constant dans une profession donnée, et voilà sans doute ce qui explique l'uniformité du résultat, la « mentalité » — et la sentimentalité — de la profession. On a beau dire que « l'habit ne fait pas le moine » : il le fait bien un peu. Le proverbe est vrai en ce sens qu'il ne suffit pas, pour être un vrai moine.



un vrai militaire, etc., d'en porter le costume : il faut en avoir l'esprit. Mais le proverbe serait faux s'il voulait dire que, dans la formation de cet esprit, le port du costume et les attitudes qu'il impose ne sauraient être pour rien.

Un philosophe que nous avons déjà cité<sup>1</sup> voit dans la coquetterie de la femme, ou mieux dans son souci d'être belle — qui constitue un peu sa profession — l'explication de son habituelle bonté : « Chaque geste doux et tendre, chaque mouvement gracieux du visage aura une tendance à mettre l'esprit dans une attitude de douceur, de paix et de grâce. En s'exerçant à être belle, la femme s'est exercée à être bonne. » Nous croyons que la bonté lui vient par d'autres sources plus profondes et que la coquetterie d'ailleurs peut facilement nourrir les plus durs égoïsmes; mais c'est par l'entrée en jeu d'autres phénomènes psychologiques. Par lui-même, s'il pouvait s'exercer isolément, en dehors de toute intention étrangère et de tout retour d'égoïsme, cet instinct et les actes qu'il inspire inclineraient sans doute à la bonté; et, tel qu'il s'exerce à l'ordinaire dans le degré d'automatisme qui le soustrait au jeu des autres forces, il n'est pas sans quelque influence sur le résultat indiqué par notre philosophe.

Il n'est d'ailleurs pas besoin, pour que l'acte

1. Fouillée, *loc. cit.*

incline au sentiment, ni que le sentiment soit voulu ni que l'acte soit spontané et sincère : la simulation de la folie conduit à la folie<sup>1</sup>, et on voit des fillettes qui, pour se donner un genre « bien porté », « jouent si bien leur rôle de petites femmes nerveuses qu'elles sont prises au piège et le deviennent bien réellement<sup>2</sup> ».

« Entre l'être et le paraître, écrivait une jeune fille, l'accord tend toujours à s'établir. Je m'en suis déjà aperçue autrefois. Je m'amusais à me donner des allures frivoles, à dire mille sottises avec de petites amies, à affecter des airs de petite folle. Je mettais une sorte de recherche à être un paradoxe vivant, à faire mon extérieur aussi différent que possible de l'intime, persuadée qu'il fallait ne rien laisser voir de celui-ci. J'étais tout étonnée de constater que je devenais superficielle et légère et que j'avais des idées, des appréciations, des sentiments qui me feraient maintenant rougir. »

Les jeunes gens ont leurs manies comme les jeunes filles. Ils y apportent leur cachet propre. Ils sont moins enclins à dissimuler leur vrai moi ; mais ils le sont plus encore à vouloir « être un paradoxe vivant » — ce qui pratiquement ne change guère le résultat. Ils sont fiers d'étonner, de scandaliser, de faire peur, de paraître pires qu'ils ne

1. Voyez Magnan, *Recherches sur les centres nerveux*, 2<sup>e</sup> série, Masson, 1893, p. 561.

2. Dubois, *Influence de l'esprit*, p. 68.

sont<sup>1</sup>. Ils font *comme si*. Le malheur est qu'ils le deviendront, que ce procédé les fera véritablement pires et que, pour eux aussi, « entre l'être et le paraître, l'accord tend à s'établir ».

Campanella, dit-on<sup>2</sup>, imitait la physionomie et les gestes de ceux dont il voulait connaître les sentiments, ayant constaté que, par ce moyen, il les suscitait en lui-même.

En conséquence de la même loi, il semble que les acteurs devraient porter, dans la vie normale, les dispositions de leur rôle. De fait, on a signalé souvent cette influence, à Oberammergau ou dans des circonstances analogues. S'il est plus difficile de la constater chez les acteurs de profession, c'est d'abord que, dans leurs rôles successifs et contradictoires, ils subissent des impressions qui s'effacent les unes les autres ; et c'est aussi qu'ils y apportent sans doute un esprit moins ingénu, moins absorbé psychologiquement dans leur rôle, moins dégagé des multiples réactions de la vie courante. Mais, d'instinct, il leur arrive d'appliquer la loi pour se créer un état d'âme, et de vivre dans la vie normale comme s'ils avaient les sen-

1. « Ceux qui ne connurent jamais l'ivresse de déplaire ne peuvent imaginer les divines satisfactions de ma vingt-cinquième année : *J'ai scandalisé !* Des gens se mettaient, à cause de mes livres, en fureur. » (M. Barrès, *Un homme libre*, préface de la nouvelle édition, collection Minerva, 1905.) — *Ab uno disce omnes*.

2. *Vita Campanellæ*, auctore E.-S. Cypriano, Amstelod., 1722, p. 48. — Cf. aussi Burke, *On the Sublims and Beautiful*, part. IV, sect. iv.

timents qu'ils veulent exprimer sur la scène. Mounet-Sully, par exemple, si l'on en croit M. Jules Lemaître, passa dix ans à préparer son rôle d'Hamlet, et, pour se bien pénétrer des mêmes sentiments, il s'efforçait d'*agir* en tout, dans son langage, sa démarche, son attitude, *comme s'il* eût été Hamlet.

Il n'est pas rare, d'ailleurs, que l'instinct suggère l'application de cette loi. Les timides, qui se savent tels et qui, dans une circonstance donnée, sentent plus impérieusement le besoin de l'audace, parlent très fort et très dur, se montrent intraitables et deviennent véritablement terribles. Ce sont « les agneaux enragés ».

Par le même instinct, le poltron, qui s'en va dans la nuit, siffle, *comme s'il* n'avait pas peur, pour se donner du courage. Les sauvages, avant de partir pour la guerre, agitent leurs lances, font des simulacres de combats sans pitié, des danses frénétiques, mêlées de cris de fureur. C'est pour se mettre dans l'état d'âme belliqueux, et la méthode est efficace. Les soldats civilisés chantent des airs de bravoure ; la musique du régiment les leur redira, dans ses « pas redoublés », qui mettent les hommes en une démarche et une attitude martiales. Les chefs savent bien que ce n'est pas inutile<sup>1</sup>. Turenne lui-même, qui, par

<sup>1</sup> Et si l'on croit que les promenades triomphales autour d'un drapeau rouge, avec des attitudes ou des gestes de provo-



tempérament, n'était qu'un poltron, — ce qui montre, par parenthèse, ce qu'on peut faire d'un tempérament — le brave Turenne, se sentant trembler de peur quand sonnait la bataille, tenait à son tempérament ce petit discours : « Tu trembles, vieille carcasse, tu as peur ! je t'en ferai bien voir d'autres. » Et, éperonnant son cheval, il se jetait au plus dru de la bataille. Il faisait *comme si*, et le sentiment ne tardait pas à venir.

## C

## CONCLUSION

Ainsi donc, aussi loin qu'il soit possible de pousser les expériences, de la catalepsie à l'état normal, pour tous les âges<sup>1</sup> et pour tous les

cation, ne laissent rien dans l'âme des foules, — pas plus que les discours fanatiques des Bourses du travail et les chants de l'*Internationale*, — si l'on n'y voit qu'un jeu de ce grand enfant qu'est le peuple : on ne connaît pas l'homme.

1. L'hérédité elle-même, qu'est-elle autre chose que la combinaison de cette loi avec celle que nous avons précédemment établie ?

Puisque l'idée incline à l'acte, puisque tout phénomène psychologique laisse une empreinte dans la chair, il s'en suit que le corps du nouveau-né n'est plus l'argile vierge et sans histoire dont fut pétri le premier homme, mais une matière travaillée par les pensées et les désirs des aïeux, et qui en garde la trace : c'est l'application de la première loi. — Mais, puisque, d'après la

sexes, pour l'individu et pour les collectivités, nous constatons que les actes tendent à produire l'état d'âme dont ils seraient normalement l'expression.

Ils aboutissent à ce résultat, même en dehors de toute intention précise, comme il apparaît par la plupart des exemples cités. Ils y aboutissent même contre l'intention du sujet, comme le prouvent les exemples de simulation de défauts ou de maladies. A plus forte raison aboutiront-ils quand le résultat sera estimé et cherché, quand la volonté lui ouvrira le chemin et supprimera de son mieux les obstacles, quand les actes seront faits avec intention et répétés avec méthode :

seconde loi, les attitudes, les manières d'être, tendent à ressusciter les sentiments, il est à prévoir qu'il y aura tendance chez l'enfant à sentir et donc à agir facilement comme les aïeux, surtout dans les catégories de phénomènes où l'organisme a une part prépondérante et où, par suite, il garde une empreinte plus profonde. Et, en effet, on constate que les vices qui se transmettent le plus sont la débauche et l'ivrognerie.

La même combinaison de ces deux lois explique également l'influence de la mère dans le nourrisson de l'enfant, quand elle lui donne son lait, une matière préparée par elle pour lui, une matière vivante de la vie de la mère et rapidement transformée dans la vie de l'enfant avec laquelle tout l'harmonise, une matière donc où elle met à son insu l'empreinte de son âme et où il trouvera, lui, à son insu, le moule tout prêt pour y couler ses premiers sentiments.

Le batelier gouverne sa barque au large ; mais souvent, s'il y a fait peut-être des changements de ses propres mains, il l'a reçue en héritage, et ce sont les aïeux qui l'ont construite. Ainsi de nous. Et il avait raison encore plus qu'il ne le pensait, Napoléon, de répondre, quand on lui demandait à quel âge devait commencer l'éducation de l'enfant : « *Vingt ans avant sa naissance, par celle de sa mère.* »

c'est alors surtout qu'ils auront le pouvoir de susciter le sentiment.

Il nous semble que nous pouvons considérer cette loi comme établie.

Il en résulte ce principe de conduite : *Agir comme si j'avais le sentiment que je veux avoir*, puisque c'est le moyen de me le donner. Et inversement : *Ne pas agir conformément au sentiment que je veux expulser*, puisque ce serait le moyen de l'ancrer en moi davantage.

Ce principe, n'étant que la conclusion pratique de la loi, n'a pas besoin d'autre preuve. La vérité de la loi établit l'efficacité du principe.

Nous avons maintenant à chercher son explication.

## CHAPITRE II

### L'EXPLICATION DE LA LOI

#### A

#### EXPLICATIONS INSUFFISANTES

Les phénomènes psychologiques qui ont fait, une fois, partie d'un même état de conscience, tendent à se rappeler ensuite les uns les autres. Or, l'acte a été, en d'autres circonstances, l'aboutissement d'un certain état affectif; il se trouve de la sorte lié avec lui par l'habitude, qui est comme le souvenir de l'organisme. Il est donc à penser que désormais chacun des deux phénomènes, acte ou état affectif, évoquera l'autre. Telle est la première explication qui se présente à l'esprit.

Mais est-ce bien une explication? Si nous comprenons maintenant pourquoi le sentiment suscite l'acte<sup>1</sup>, nous ne comprenons pas encore pour-

1. Il n'est pas autre chose, en effet, que l'idée à moitié chemin déjà de son évolution normale, nous l'indiquerons mieux



quoi l'acte suscite le sentiment; et si nous constatons l'analogie ou la réciprocité des phénomènes, rien ne nous a montré jusqu'ici l'identité des causes.

On peut bien essayer de transposer, pour ainsi dire, l'explication une octave plus bas et de dire que les nerfs moteurs et les nerfs sensitifs ayant pris l'habitude d'agir ensemble, il est naturel, quand les moteurs sont ébranlés par l'acte, que les sensitifs entrent en jeu à leur tour.

Ce n'est peut-être pas aussi naturel qu'on veut le dire. Les nerfs sensitifs ont pris l'habitude d'agir, non pas en même temps ni après, mais *avant* les moteurs; et quand je fais comme si j'avais tel sentiment, ils ont agi déjà pour amener, par l'intermédiaire des centres nerveux, l'acte qui est en train de s'accomplir. Ils ont joué leur rôle, quand les nerfs moteurs entrent en scène. Ceux-ci peuvent les rappeler, les remettre en branle peut-être par un choc en retour; ou plus exactement d'autres nerfs sensitifs peuvent constater les mouvements qui s'accomplissent et en rendre témoignage; mais il en résultera quoi? — Une sensation de mouvement, une sensation que l'acte est accompli : il reste à dire comment tout cela provoque le sentiment.

Que si l'on descend un peu plus bas encore, tout à l'heure; il faut donc dire de lui, à plus forte raison, ce que nous avons dit de l'idée : il incline à l'acte.

pour nous parler d'un contre-coup mystérieux sur le grand sympathique, sur l'état des vaisseaux et le reste, tout cela est bien mystérieux pour être une explication. Il faudrait dire pourquoi, ou du moins comment l'acte dispose ainsi l'organisme, et ne pas se contenter de traduire, sous prétexte de le résoudre, le problème psychologique en langage physiologique.

Et même cette traduction, qui est toujours imparfaite, se trouve, dans l'espèce, être un contresens. Elle semble dire — et on a voulu lui faire dire<sup>1</sup> — que les sentiments étaient constitués par un état particulier de notre vie physiologique et spécialement du système vaso-moteur; que l'idée ou la conscience ne sont qu'une sorte d'épiphénomène, une addition accessoire et accidentelle, l'envers psychologique du sentiment déjà créé par la physiologie, l'écho perçu, mais qui pourrait ne pas l'être, du mouvement des forces organiques. Non, la conscience, l'idée n'est pas un écho; c'est un chantre endormi que l'organisme réveille, mais qui, sur l'instrument bien ou mal accordé, va chanter sa propre chanson. Quels que soient les efforts et la science déployés en faveur de l'autre thèse, les faits violents protestent, et, en dehors même des raisons générales qui ne permettent pas

1. Par exemple, C. Lange, *op. cit.*; — W. James, *Théorie de l'émotion*, Alcan, 1902; — A. Mosso, *la Peur*, Alcan, 1886 — Th. Ribot, *Psychologie des sentiments*, Alcan, 1896.

d'expliquer les états de conscience par la physiologie, ou, en d'autres termes, le simple par l'étendu et la vie par la matière, il y a des raisons spéciales de mettre le sentiment au-dessus du processus physiologique.

## B

### EXPLICATION PROPOSÉE

Qu'est-ce que le sentiment<sup>1</sup>? Qui ne le sait... aussi longtemps qu'on ne le lui demande pas? Le difficile est de le dire d'un mot limpide et sûr.

Du moins, nous savons le reconnaître dans la pratique, et nous constatons qu'il y en a toute une gamme, depuis la vague sensation de bien-être ou de malaise, jusqu'aux sentiments esthétiques, moraux et religieux. Or, à travers toute la gamme, même si je suppose que c'est l'organisme qui vibre, je suis obligé d'admettre que c'est l'idée qui choisit la touche du clavier et détermine la note. En d'autres termes, l'état physiologique n'est, au plus, que l'élément indéterminé, la matière du sentiment, dont l'état particulier de la conscience fera la forme.

1. Nous prenons ce mot dans le sens le plus large, pour désigner tout phénomène de la vie affective.

Prenez, par exemple, le sentiment que provoque un soufflet. Certes, la physiologie y a son rôle ; mais supposez le résultat physiologique parfaitement connu, vous ne savez encore rien du sentiment de la victime. Pour en connaître la nuance et le degré, il vous faut savoir les idées qui accompagnent le choc sur l'organisme. Si, pour un motif quelconque, il n'y a que la sensation de la joue heurtée, il n'en résulte qu'une douleur physique ; si, au contraire, cet homme a vu le geste et en a compris l'intention, il y a aussi douleur morale, et son degré comme sa nuance dépendront des idées que cet homme se fait sur l'honneur, sur l'insulteur, sur les témoins, sur les conséquences, etc. C'est elle, donc, qui travaille le phénomène organique et donne au sentiment son cachet propre. Pourquoi encore la douleur est-elle plus profonde chez les civilisés que chez les barbares, et presque nulle chez la bête et le petit enfant ? Sans doute la délicatesse de l'organisme y entre pour quelque chose ; mais c'est le rôle de l'idée surtout qui explique ces différences. La bête — et le petit enfant un peu comme la bête, le barbare un peu comme l'enfant — ne sent que la douleur présente, ne l'agrandit pas, ne l'envenime pas avec la pensée, ne la relie pas avec ses causes ou ses conséquences. C'est par le souvenir du passé et la préoccupation de l'avenir, par tout ce que nous mêlons d'idées



au mai présent, que se précisent et s'accroissent nos douleurs.

L'idée ne décide pas seulement de la nuance du sentiment ou de son degré ; mais de son espèce et de son existence même.

Le même fait extérieur, la même modification organique, la même manière d'être peut devenir joie ou douleur, selon l'idée qu'on y ajoute. On a vu des croyants appeler le martyre de leurs vœux enflammés, chanter malgré les supplices, ou se plaindre qu'ils ne fussent ni assez violents, ni assez prolongés<sup>1</sup> ; et je n'ai pas besoin de dire que nombre de condamnés ou de victimes, passant par les mêmes caprices des tyrans, n'y goûtaient aucun délice. On se livre, pour le plaisir du sport, à des exercices que les portefaix ou les mineurs ne voudraient pas s'imposer pour le double de leur salaire. Le jeûne qu'on fait pour tenir un pari, quoique plus long, paraît moins dur que celui que demande l'Église ; et l'on trouve parfois très douce ou du moins très simple, suggérée par la coquetterie, une gêne, une souffrance qui paraîtrait excessive en l'honneur de la vertu, ou, pour le service de ses ambitions, telle démarche humiliante qui révolterait si elle était réclamée par le devoir. C'est l'idée qui, en face des mêmes faits extérieurs ou des mêmes données physiologiques,

1. *Fruar bestiis*, disait Ignace d'Antioche. — Voyez d'autres faits dans nos *Visions d'espoir*, Vitte, 2<sup>e</sup> éd., 1905, p. 118 et suiv.

classe le sentiment dans des espèces différentes. En face du bloc, on peut se dire :

Sera-t-il dieu, table ou cuvette ?

Il sera ce que l'artiste l'aura fait, et c'est l'idée, ici, qui est l'artiste.

Tant qu'elle n'intervient pas, le bloc reste informe ; tant qu'elle ne s'y mêle pas ou dès qu'elle ne s'y mêle plus, aucun sentiment ne peut surgir des modifications organiques. Voici une histoire récente et qu'il est facile de répéter : A la campagne, sur le bord d'un chemin, je vois un enfant tout en larmes qu'une grande sœur essaye en vain de consoler. Je m'approche avec un air attentif. « Dis, pourquoi portes-tu des sabots » ? Il regarde ses sabots et se montre fort embarrassé de ma question, tellement qu'il ne pense plus à rien d'autre et le voilà consolé. La douleur tombe avec l'idée qui la faisait vivre. Dans l'ardeur de la bataille, le soldat peut aller, quelque temps, avec une balle dans le corps, sans rien sentir. Pourquoi ? Parce que son attention est absorbée ailleurs et qu'il ne s'est pas aperçu de sa blessure. Ne la connaissant pas, il n'en souffre pas. Elle est faite, malgré tout, le sang coule, l'organisme est assez modifié pour ne pouvoir plus garder la vie ; mais tant que le blessé ne mêle aucune idée, aucune connaissance à cette modification, il n'y a pas de

douleur. Pour une raison analogue, on peut enfoncer des aiguilles à travers les membres de l'hypnotisé, on peut meurtrir sa chair ; il ne sent rien, parce qu'il n'en connaît rien. Voyez, même au bas de l'échelle, le sentiment le plus humble et le plus matériel de tous, ce sentiment élémentaire dont nous parlions tout à l'heure, fait d'un vague bien-être ou d'un vague malaise : sans doute, la matière en est donnée par l'organisme, par son degré de force et d'harmonie vitales ; mais cette manière d'être ne devient *sentiment* qu'en étant *sentie*, qu'en franchissant le seuil de la conscience par une certaine coenesthésie, comme parlent les auteurs, c'est-à-dire par une sensation générale de cet état organique. Cette sensation, voilà l'idée ; et aussi longtemps qu'elle n'existe pas, il n'y a pas de sentiment.

C'est donc bien l'idée qui est l'élément principal ; c'est d'elle que le sentiment reçoit son existence et son espèce, sa nuance et son degré, — en deux mots, son être et sa manière d'être. Elle lui donne la forme ; l'organisme ne lui fournit que la matière.

Et nous n'avons parlé, jusqu'ici, que des sentiments qui tiennent le plus à l'organisme. A plus forte raison faudra-t-il reconnaître le rôle de l'idée, dans les plus élevés de la gamme, — dans les sentiments de repentir, de loyauté, de justice, d'admiration, de patriotisme, de foi, d'espérance, d'amour

de Dieu, etc. : on ne les expliquera jamais par un état des vaso-moteurs.

Même, il y a lieu de se demander si de tels phénomènes plongent encore dans l'organisme, et si l'état physiologique, au lieu d'en constituer la matière, n'en est pas un simple contre-coup. Assurément, si l'expérience ne justifie pas cette conception, nous l'abandonnerons sans regret ; et nous ne serions nullement scandalisé, si, comme le veulent certains auteurs, le sentiment élémentaire était aussi le sentiment fondamental, si toutes les manifestations les plus hautes de l'état affectif n'étaient que le sentiment de bien-être ou de malaise organique précisé et ennobli par une pensée supérieure.

De même que nous reconnaissons, dans un bloc informe, la matière d'une statue, ou, dans la sensation, la matière de la pensée ; ou bien, de même encore que nous avons vu, dans la volonté ou la liberté, l'épanouissement terminal de la poussée de nature qui porte tout être vers son bien : ainsi nous consentirions sans déplaisir, si les faits nous en donnaient le droit, à greffer les plus nobles sentiments sur les plus élémentaires, en les séparant par des nuances très rapprochées les unes des autres, sauf au moment où l'idée, qui leur donne leur individualité propre, passe de la sensation à la pensée<sup>1</sup>. La pensée serait la greffe qui, de ce

1. Même alors les nuances pourront n'être pas facilement discernables à l'observation interne ou externe. Il n'est pas



tressaillement d'énergies organiques, ferait un sentiment supérieur; et comme nous trouvons naturel que la sève qui fait éclore les fleurs vienne des racines, nous ne trouverions rien d'étrange à ce que, chez nous aussi, la vie des sommets plongeât ses racines dans le fond de l'être, ni à ce que la même sève vitale, qui reste sans beauté dans ses œuvres inférieures, pût produire, au contact des hautes pensées, les plus belles fleurs de sentiment qui puissent couronner une âme humaine.

Mais les faits ne paraissent pas cadrer avec cette interprétation. Il semble, au contraire, que certains sentiments se constituent en dehors de toute modification *sentie* de l'organisme (sauf à la provoquer habituellement par une sorte de contre-coup qui, suscitant une sensation, donne lieu à un sentiment nouveau). Le sentiment du devoir, par exemple, ou de la justice, pris en lui-même, si nous avons admis (p. 78 sqq.) qu'il doit avoir un écho dans l'organisme, ne paraît pas, à l'ordinaire, le faire vibrer assez fort pour qu'il nous soit possible de le percevoir, au moins d'une façon distincte.

En somme, « la conscience d'un bien ou d'un mal *quelconque* » : telle est la définition du sen-

facile non plus de dire si l'éponge est un animal ou un végétal; mais ontologiquement rien de plus clair : si elle sent, c'est un animal; si elle ne sent pas, c'est un végétal. De même, si la pensée intervient dans un état affectif, c'est un sentiment supérieur; sinon, non.

timent que nous croyons la plus conforme à l'expérience et la mieux défendable en théorie.

Quand un objet externe ou interne, matériel ou spirituel, réel ou logique entre en contact avec notre moi conscient, il nous apparaît comme vrai ou faux, comme existant du moins de telle ou telle façon, — et nous faisons acte de connaissance. Quand la réalité psychologique qui constitue en nous cet acte vital de connaissance, quand ce phénomène nouveau se mêle avec notre moi, avec l'organisation de notre conscience, avec la synthèse préalable de nos autres idées, sentiments ou tendances, il s'y adapte, la fortifie, l'étend, l'harmonise; ou, au contraire, il la violente, la déchire, la renverse : le phénomène nous apparaît alors comme une adaptation ou une désadaptation du moi, une convenance ou une disconvenance, un bien ou un mal, — et c'est cette conscience de ce bien ou de ce mal vécu qui constitue le *sentiment*.

On voit comment, dans cette théorie, s'expliquent la part de l'idée et celle de l'organisme. Dans cette phase même où le fait nouveau nous apparaît comme bien ou mal, il nous apparaît; la conscience le voit donc pour le sentir; et ainsi, sans parler de ses antécédents, dans son entité même, dans sa réalité concrète, le sentiment est toujours et essentiellement imprégné d'idée.

Mais nous savons déjà que toute idée, même la

plus abstraite, tend à s'incarner, à remuer quelque chose dans l'organisme et à s'avancer vers les actes, c'est-à-dire évolue vers des idées de plus en plus sensibles et senties : et voilà expliqué le rôle de l'organisme que l'expérience peut relever parfois dans les sentiments les plus nobles, sans bien distinguer peut-être s'il en est une partie essentielle ou un simple contre-coup.

Dans les sentiments inférieurs, où l'organisme joue, dès le début, un rôle manifeste, que cette modification organique soit le point de départ d'une sensation ou le résultat, au contraire, d'une idée préexistante, il importe peu ; dans les deux cas, la conscience de cet état perçu comme bon ou mauvais constituera le sentiment.

Qu'il s'agisse enfin d'un sentiment supérieur ou inférieur, à mesure qu'il s'exalte ou se heurte à d'autres tendances, l'ébranlement de l'organisme peut s'exagérer et le sentiment devenir une émotion. Le développement exagéré du choc physiologique nous paraît en effet conduire le sentiment à l'émotion<sup>1</sup>.

1. C'est pour cela qu'on peut souvent distinguer deux stades dans les phénomènes affectifs : dans le premier, les éléments intellectuels sont abondants et la conscience perçoit clairement la qualité de ses modifications affectives (joie, tristesse, admiration, crainte, respect, etc.) : c'est le stade du *sentiment* proprement dit. Dans le second, par suite d'actions et de réactions du cerveau sur les organes et des organes sur le cerveau, la force du phénomène s'accroît, mais les éléments intellectuels diminuent : c'est le stade de l'*émotion*.

La qualité et la force de l'état affectif paraissent donc être en

Nous reprendrons ailleurs ces explications, avec plus de développements. Nous les avons indiquées ici pour la clarté de ce qui doit suivre ; mais elles ne sont pas indispensables à la démonstration présente. Il nous suffit présentement que l'idée entre comme élément essentiel dans l'état affectif. Or, en toute hypothèse — soit que tout sentiment s'appuie sur un état physiologique préexistant, de sorte que le sentiment élémentaire constitue le sentiment *fondamental* et que les autres ne s'en distinguent que par l'idée qui les accompagne ; soit que tout sentiment se définisse par la *conscience d'un bien ou d'un mal*, et que l'idée, au moins pour les sentiments supérieurs, en constitue l'élément primitif ; dans l'une et l'autre

raison inverse. Si l'élément intellectuel s'accroît, le sentiment tend à se transformer dans un phénomène de connaissance, et à n'avoir plus de prise sentie sur l'organisme. Si, au contraire, c'est l'ébranlement organique qui augmente, la connaissance tend à disparaître et l'émotion, si elle ne se décharge pas dans l'acte correspondant, devient une simple agitation vague et diffuse. De même, si, par des moyens mécaniques, ou par l'absorption de certaines substances, on arrive à produire l'élément physiologique de l'émotion, sans susciter l'idée correspondante, on n'aura pas une vraie émotion, mais « un processus indéterminé de décharge ». Or, « pour l'observation interne, cette différence est très importante, quand bien même elle ne tomberait pas sous les yeux de l'observateur externe » (Höfding, *op. cit.*, p. 351). Elle confirme, notre avis, que l'idée est essentielle à l'état affectif.

Toutes ces remarques sont bien d'accord avec ce que nous avons établi dans notre premier principe : l'idée évolue vers les actes ; au sommet, la pensée ; au bout, l'action ; dans l'intervalle, la part intellectuelle diminuant toujours, au fur et à mesure que la part matérielle augmente. La matière et la pensée sont donc aussi partout et toujours en raison inverse.



hypothèse, nous avons vu que l'idée reste *l'élément indispensable et principal* pour la production d'un sentiment quelconque. Comme d'ailleurs l'élément physiologique, s'il n'est pas donné du dehors ou provoqué — ce qui reste obscur — par l'acte correspondant, peut toujours être produit par l'évolution de l'idée, il nous suffira donc d'expliquer l'existence de cette idée pour rendre compte de l'origine du sentiment. En d'autres termes, toute notre explication se ramène à dire comment, quand je fais *comme si* j'avais le sentiment que je veux avoir, cet acte m'en suggère l'idée efficace.

On voit que, ramené à ces termes, le problème n'existe presque plus.

Il est impossible, en effet, que cet acte, surtout quand il est accompli, comme c'est le cas, avec attention et intention, ne suggère pas au moins l'idée de lui-même. Or nous savons que toute idée tend à se réaliser. Cette idée de l'acte va donc évoluer vers son accomplissement et tendre à le répéter. Mais le sentiment est la phase du phénomène où l'acte futur, déjà indiqué par l'idée comme possible, apparaît à la conscience comme bon, désirable, à faire, et où la tendance se précise donc pour y aboutir; en d'autres termes, c'est l'intermédiaire normal entre l'idée d'un acte et sa réalisation; et voilà pourquoi, puisque l'idée tend à se réaliser, l'accomplissement répété d'un acte,

en suggérant l'idée de lui-même, suscitera peu à peu le sentiment qui est le trait d'union normal entre cette idée et son exécution.

L'explication vaut même pour les sentiments supérieurs. Pour les autres, elle est encore plus manifeste : l'idée est donnée au vivant pour faire la mise au point de ses tendances, pour adapter son activité à l'acte qui convient (p. 71) ; voilà pourquoi, avons-nous dit, toute idée tend vers l'acte correspondant. Au sommet de la série psychologique, au point de départ, il y a donc une idée plus ou moins rapprochée de la pensée pure ; au terme final, il y a un acte, un résultat plus ou moins mécanique ; entre ces deux points, la transformation de l'idée en acte se fait en perdant de plus en plus de son intellectualité pour s'enfoncer à mesure et finir par disparaître dans l'organisme. Or, le point où l'idée garde *encore* assez d'intellectualité et où *déjà* elle a produit assez de modifications organiques pour que la conscience témoigne *à la fois* de ces deux éléments, c'est le point où le sentiment commence. Puisque l'idée tend normalement vers les actes et que le sentiment se trouve ainsi au point de transition entre l'idée et l'acte, il est donc normal que l'idée passe par le sentiment. Mais en faisant un acte *comme si j'avais* le sentiment, je me donne l'idée même de cet acte ; je mets donc en moi une force qui va tendre à susciter spontanément, par voie d'évo-

lution psychologique, l'acte que je viens de faire avec effort, par un à-coup de ma liberté. Or, cette force psychologique, en se dégageant d'intellectualité, comme nous venons de le dire, pour se transformer en acte, sera au point de transition, précisément le sentiment que je cherche — du moins si son évolution peut aller jusque-là.

Ira-t-elle jusque-là ?

Oui, à trois conditions.

## C

### LES TROIS CONDITIONS DU SUCCÈS

1° Il faut *vouloir* aboutir. Nous avons dit, dans notre formule, qu'il « faut agir comme si on avait le sentiment que l'on *veut* avoir ». Quand il s'agit, en effet, du « gouvernement de soi-même », on aura recours à cette formule dans les circonstances où le sentiment voulu n'est pas facile à introduire dans la conscience, déjà peut-être occupée par le sentiment contraire. Une simple pensée vague suggérée par l'acte serait trop faible pour se frayer la route à travers les obstacles. Mais, si le résultat est voulu, l'idée devient une résolution, et nous avons dit que sa puissance psychologique est alors considérable.

2° Elle ne suffit pas, néanmoins. Les sentiments sont, en général, de formation lente, et dans tous les cas, une fois qu'ils existent, ils sont stables et difficiles à remplacer<sup>1</sup>. Voilà pourquoi il faut répéter avec *persévérance* l'emploi de la méthode. De la sorte, le sentiment adverse qu'on veut détruire, ne pouvant pas s'exprimer par des actes à lui adaptés, s'affaiblit peu à peu; les actes conformes au sentiment qu'on veut avoir, à force de se répéter, créent une habitude organique favorable et répugnent de moins en moins; et surtout cette répétition d'actes fortifie l'idée qui descend par le haut de plus en plus riche et complexe, faisant masse peu à peu et ébranlant les résistances (Voir p. 121, I, 1° b).

3° Enfin, il faut ne pas se tâter le cœur à tout moment pour savoir lequel des deux sentiments l'emporte. C'est probablement celui que vous

1. La raison en est que les sentiments sont plus près de la matière et participent à son inertie. Les idées sensibles se modifient avec les circonstances extérieures, les idées spirituelles, immuables en théorie, *logiquement*, parce qu'elles expriment les rapports constants entre les essences, peuvent être facilement modifiées dans la pratique, *psychologiquement*, parce que nous pouvons reconnaître nos erreurs et aussi nous pouvons choisir les essences que notre esprit compare et modifier brusquement le champ de sa vision; mais les sentiments, par leur élément matériel, ont une part d'inertie et conservent donc la vitesse acquise, même après la suppression de la cause initiale qui les a mis en branle; ou, si l'on préfère cette image, une fois cramponnés à l'organisme, ils ne peuvent s'en déprendre que peu à peu, comme les racines d'un arbre restent dans le sol même après les fleurs tombées et la sève morte: il faut le temps de retourner la terre et d'y faire lever d'autres germes.



voulez détruire. Il est beaucoup plus enfoncé dans l'organisme et dans les habitudes, beaucoup plus incarné que l'autre; or, vous les opposez dès que vous les comparez, et le premier se trouvant le plus fort va regagner la partie. Laissez-le dormir, au contraire, le plus possible, sans même le regarder en face, jusqu'au moment où l'autre sera le maître; quand ce moment viendra, il se fera bien distinguer.

On voit que nous prenons ainsi, dans les premières explications proposées et jugées insuffisantes, tout ce qu'elles présentent de positif. Nous admettons des chocs en retour physiologiques, mais seulement comme des faits accessoires qui corroborent le choc en retour psychologique, et c'est dans celui-ci que nous voyons le fait principal explicatif.

L'influence et l'évolution de l'idée suscitée par les actes : telle est, croyons-nous, l'explication de l'influence des actes sur le sentiment. L'absence de retour sur soi-même, la répétition persévérante des actes, et la volonté d'aboutir : tels sont les moyens de donner à ce principe de conduite toute son efficacité.

## CHAPITRE III

### LES APPLICATIONS DU PRINCIPE

Chacun sait, par son expérience, qu'elles sont nombreuses, les occasions où l'on voudrait avoir dans son cœur un sentiment qui faciliterait bien le devoir, mais qu'on n'éprouve pas; plus nombreuses encore celles où l'on éprouve un sentiment mauvais, ou du moins pénible, gênant pour le but à poursuivre.

Notre principe nous offre la solution. Le mathématicien, pour résoudre un problème et en dégager *l'inconnue*, raisonne bien souvent de la manière suivante : « Je suppose le problème résolu ; j'appelle  $X$  la quantité que je cherche et j'établis l'équation *comme si* je la connaissais déjà :  $X = \dots$  » C'est le moyen de la connaître, le plus commode, sinon le seul. De même, en face d'un sentiment que je veux avoir, mais qui m'échappe, le meilleur et souvent le seul moyen de l'atteindre est de supposer le problème résolu : soit  $X$  le sentiment que je cherche ; je mets les actes qui dépendent de moi en équation avec ce

sentiment ; si j'avais tel sentiment, j'agirais, dans telle et telle circonstance, de telle façon ; par ma liberté, j'agis de cette façon jusque dans les détails, *comme si* vraiment j'avais le sentiment que je veux avoir.

A. Par exemple, je me sens pour telle personne une sympathie excessive, qui peut devenir dangereuse ou qui l'est peut-être déjà. Directement je n'y puis rien <sup>1</sup>. Je me tordrais les nerfs, je mordrais mon cœur avec des tenailles de fer, que je n'en serais pas plus avancé ; au contraire : par ces efforts directs, je prendrais mieux conscience de mon sentiment, j'en aviverais donc l'idée qui réagirait à la fois sur son double élément intellectuel et organique, pour les renforcer inévitablement. Sans doute, je puis essayer de détruire le charme en dissociant, pour ainsi dire, les éléments de cette sympathie, par l'analyse de la réflexion. Puisque l'idée est l'élément principal du sentiment et en particulier celui qui le pré- cise, qui lui donne sa nature propre et son degré, il est clair qu'en fixant l'attention sur les idées hostiles, en rectifiant, s'il y a lieu, les idées trop

1. Il y a des vouloirs assez énergiques pour descendre d'un bond jusque dans le fond de l'organisme et s'y faire obéir, pour y chasser d'un seul effort, au moins dans le début, le sentiment qu'on éprouve. Rien de mieux que de profiter alors de son pouvoir. Mais il est rare qu'il aille jusque-là. Comme le disaient les anciens, le pouvoir de la volonté est plus *politique* que *despotique* ; elle doit recourir à des combinaisons et ne pas se contenter d'envoyer des ordres.

favorables, en les intellectualisant, du moins, pour en affaiblir la force psychologique, en les isolant surtout les unes des autres pour diminuer leur richesse et leur complexité (p. 121, I), et pour en disperser les effets, comme on peut perdre un torrent dans une plaine de sable, il est clair, dis-je, qu'en manœuvrant de la sorte, j'affaiblis le sentiment ; cela résulte de notre premier principe.

Mais le moyen n'est pas infailible : si le sentiment est déjà fort, surtout s'il est ancien et a de nombreuses attaches avec la conscience, ces réflexions risquent de l'exalter plutôt que de l'affaiblir parce que, par l'association des contrastes (p. 106), elles susciteront dans la conscience les idées favorables au sentiment actuel, et celles-ci, étant les plus incarnées, les plus *chaudes*, seront les plus fortes.

Le moyen le plus sûr est donc — non pas l'effort direct, bien qu'il soit possible quelquefois, ni le raisonnement, bien qu'il soit utile à certaines conditions, mais — de « faire *comme si* j'avais le sentiment que je veux avoir, ou *comme si* je n'avais pas cette sympathie que je veux détruire ». Je ne ferai donc aucun des actes, aucune des démarches que cette sympathie me suggère ; je ne penserai pas volontairement à cette personne, je n'en garderai aucun « souvenir », je ne me détournerai pas de mon chemin dans l'espoir



de la rencontrer, etc., etc. A ce régime, la sympathie s'éteindra comme un feu auquel on ne fournit pas d'aliment et sur lequel d'ailleurs on jette de l'eau.

Il serait intéressant pour le lecteur qu'il nous fût permis d'illustrer ces applications par des anecdotes. Il y en aurait de fort démonstratives. Mais si l'opinion permet au médecin de garder les fiches de ses clients et de les offrir au public, après avoir gratté le nom propre, elle ne permet pas au prêtre d'en faire autant ; et le prêtre d'ailleurs, à ce sujet, se montre encore plus sévère que l'opinion. Sa thérapeutique touche de trop près à l'intime de l'âme. Tout ce que nous pouvons dire, pour le cas présent, c'est que nous avons vu le procédé réussir *toutes les fois* qu'il a été employé sérieusement et donc avec le parti pris d'arriver au but. Il nous souvient en particulier d'un cas où, dans les circonstances les plus défavorables possible, le danger comme le sentiment étaient extrêmes : après deux mois d'effort, l'un et l'autre avaient complètement disparu.

B. Le même procédé trouvera un emploi également efficace dans les *antipathies* qui angoissent et peu à peu séparent par un abîme des êtres destinés à vivre ensemble et d'ailleurs dignes de s'aimer. — Agissez *comme si* cette personne vous était sympathique ; elle le deviendra. Si vous ne pouvez mieux, imposez-vous, par exemple, d'ap-

pliquer le principe une heure, deux heures, etc., chaque jour ; mais en exigeant que, sous ce rapport, ces heures-là soient parfaites, et en recommençant, faute d'y avoir réussi. Ou bien, imposez-vous deux choses : 1° de ne manifester en rien votre antipathie (« Ne pas agir conformément au sentiment que je veux exclure ») ; 2° de faire tant de fois, chaque jour, un acte positif de complaisance, d'amabilité ou de dévouement (« Agir comme si j'avais le sentiment que je veux avoir ») : il n'y a pas d'antipathie déraisonnable qui résiste à cette ordonnance. Le plus souvent même, — nous parlons de ce que nous avons vu, — ce n'est pas l'indifférence, c'est une vraie sympathie qui la remplace. C'est d'ailleurs un fait d'expérience commune que ceux qui nous *coûtent* nous deviennent *chers* <sup>1</sup>, et Labiche est psychologue quand il nous montre M. Perrichon s'affectionnant au jeune homme qu'il croit avoir sauvé du précipice bien plus qu'à son propre sauveur.

C. La *mélancolie*, disait Lacordaire, « est inséparable de tout esprit qui va loin et de tout cœur qui est profond, et elle n'a que deux remèdes : la mort ou Dieu ». Il y en a un troisième qui ne prétend pas exclure le second, mais qui est surtout plus pratique que le premier : c'est de faire *comme*

1. C'est, non pas la seule, mais une des explications de la loi exprimée par ce proverbe : L'amour descend et ne remonte pas. »

*si...* Qu'est-ce que vous feriez si vous étiez content, du moins si vous n'étiez pas triste? — Je ferais tel travail. — Eh bien ! faites-le. — Je jouerais du piano. — Jouez donc et tant pis pour le voisin ! — Je prendrais part à cette conversation. — Parlez, on vous écoute. Faites par hygiène d'âme, par un effort artificiel, ce que vous feriez tout naturellement si vous n'étiez pas mélancolique.

D. Vous voudriez prier, mais vous n'avez aucun goût pour la prière, vous n'êtes pas en dévotion, au contraire. Faites *comme si* ; soyez donc matériellement fidèle à vos exercices accoutumés, augmentez plutôt un peu la dose<sup>1</sup>, et tenez-vous extérieurement très bien, *comme si* vous étiez en ferveur.

Vous savez qu'on vous a calomnié, ou peut-être vous avez fait un « pas de clerc », vous avez prêté à rire, vous avez subi un échec, que sais-je encore? Et ce souvenir vous pèse sur la tête et sur le cœur comme un cercle de plomb, il vous brûle, il vous ronge, vous ne savez plus comment l'extraire. Faites *comme si*. Prenez-lui ce qu'on prend à un citron, le jus, ce qui est utile, — une résolution pour le présent, une leçon pour l'avenir, — et puis jetez l'écorce par la fenêtre, et le souvenir inutile dans l'oubli.

Vous voulez être humble, généreux, énergique.

1. Voir saint Ignace, *Exercices, Annotations*, 13<sup>e</sup>.

— Le moyen ? — Faites *comme si* : « c'est en forgeant qu'on devient forgeron ». Quelqu'un disait à un pape : « Je le voudrais si je le pouvais. — Vous le pourriez, dit le pape, si vous le vouliez », si vous le vouliez pratiquement, avec un acte, en faisant le premier pas qui rendrait le second plus facile. Il suffit d'amorcer la machine de Gramme pour qu'elle fasse de l'électricité, indéfiniment ; de même, si faible que soit contre un état affectif la prise de notre liberté, il suffit qu'elle puisse amorcer par les actes la chaîne psychologique, pour que la liberté s'accroisse de son propre mouvement, assez pour soulever un à un, par une sorte d'aimantation grandissante, tous les anneaux de la chaîne.

E. Mais si nous avons résolu, croyons-nous, dans l'*explication* du principe, toutes les objections psychologiques, on peut nous en faire au sujet des *applications*, et au nom de la morale. Or, si notre dessein n'est pas de faire de la morale, nous ne voulons pas du moins être accusé de prêcher contre elle. On nous en accuserait peut-être, ou même on l'a déjà fait.

Ayant eu l'occasion d'exposer notre doctrine dans une conférence, il nous est revenu qu'un monsieur très grave et très honnête, mais qu'on ne nous a pas désigné autrement, s'est indigné très fort, tellement fort que — voyez nos remarques sur l'émotion — la voix lui a presque manqué, et



c'est à peine s'il a pu prononcer un mot de réfutation, mais un mot horrible et qui dit tout : « Jésuite ! » s'est-il écrié.

Jésuite ou non, et pour ne point parler de nous — ce qui n'intéresserait personne — nous ferons seulement quelques remarques capables, croyons-nous, de calmer tous les scrupules :

1° Nous essayons, dans ces études, de montrer l'existence de certaines *forces* psychologiques dirigeables et le moyen de les diriger. Nous faisons de la psychologie et non de la morale ; mais nous supposons charitablement que nos lecteurs se préoccuperont de la morale dans l'application et se serviront de ces forces, indifférentes par elles-mêmes, pour viser un résultat honnête.

2° Le principe que nous venons d'exposer a pour but de modifier un état d'âme et non une réalité extérieure. Nous disons : « Agissez comme si vous aviez le *sentiment* que vous voulez avoir. » Nous supposons que vous ne voulez avoir que de bons sentiments, et par suite que les actes qui les expriment sont au moins permis, s'ils ne sont pas obligatoires. Mais nous ne disons pas : « Agissez comme si *les choses* étaient ce que vous voulez qu'elles soient. »

Par exemple, si vous devez cent francs, il ne faut pas faire *comme si* vous en deviez vingt ; si vous parlez, il ne faut pas faire comme si la vérité était ce que vous la voulez, et ainsi de suite. En

deux mots, nous visons, par notre principe, un effet *subjectif* et non *objectif* : cela ressort de toutes les explications que nous en avons données et de la formule même qui l'exprime.

3° Mais l'application même de notre principe ne constitue-t-elle pas, au moins dans certaines circonstances, un mensonge en action ? par exemple, si je témoigne de la sympathie à quelqu'un pour qui je n'éprouve que de la répugnance.

— Si cette répugnance est acceptée, si je témoigne de la sympathie à quelqu'un pour qui je ne veux avoir que de la répulsion, oui, sans doute, ma conduite est un mensonge ; mais alors j'agis contre le principe. Notez bien la formule : « Comme si j'avais le sentiment que je *veux avoir*. » Il s'agit de conformer mes actes avec mes pensées volontaires. Je sais que telle personne mérite de la sympathie, quand *je veux* en avoir pour elle. Il y a des pensées ou des impressions défavorables ; mais, je le regrette, je les renie, je m'efforce de les supprimer, je tâche au contraire d'aviver en moi les pensées qui lui rendent justice ; elles sont déjà, dans leur réalité vivante, un sentiment qui commence, encore faible, psychologiquement ; mais où est cette faiblesse et où est la force du sentiment contraire ? Dans l'organisme, dans ce qui s'y mêle de matière et donc de fatalité. Tandis que l'intellectualité la plus haute et la liberté tout entière se trouvent déjà du côté de la sympathie ;

et mes actes, en même temps qu'ils sont l'expression de ce sentiment déjà réel, tendent à le renforcer et à faire de plus en plus la vérité qu'ils expriment. De sorte que ce sentiment qui va conquérir peu à peu la plus grande réalité psychologique, devenir le plus fort, se trouve, dès le début, le meilleur, le produit de mon fond le plus intime, de ma raison et de mon vouloir, et d'ailleurs, le seul, puisqu'il est le seul libre, dont je doive et dont je puisse répondre; en d'autres termes, le seul qui soit vraiment mien, l'autre n'étant plus que subi, imposé par la violence matérielle des circonstances ou des habitudes, en dehors, sinon encore du moi conscient, du moins en dehors du moi responsable<sup>1</sup>.

— Mais aussi longtemps qu'il existe, ce senti-

1. Il a pu être libre, dès le début, et alors entièrement vrai; mais il est rétracté maintenant, puisqu'on n'en veut plus. D'ailleurs, la vie étant pour agir, ce sont les actes surtout qui importent; or, puisque la réalité, qui se transforme en acte au bout de son évolution, naît à l'état d'idée, on a, quand les idées et les actes sont d'accord, l'essentiel; et l'unité de soi-même, qui est le dernier mot de la loyauté, n'exige plus que de mettre le sentiment d'accord avec les idées et les actes dont il doit être la source.

Notez encore que, dans bien des cas, il s'agit d'un *devoir* à remplir : par exemple, devoir d'un enfant vis-à-vis d'un père; d'un frère vis-à-vis d'une sœur, etc. En fait, la sympathie est absente; elle *doit* exister entre ces êtres, imposant un double devoir : l'un interne, un sentiment; l'autre externe, des actes. Le premier, impossible, par hypothèse, n'oblige pas pour le moment; le second, possible, reste pratiquement obligatoire, et c'est d'ailleurs le moyen — le seul — de rendre le premier possible à pratiquer.

ment condamné, ne faut-il pas, pour être loyal, que les actes l'expriment ?

— Certes, non, toute vérité n'est pas bonne à dire.

Outre que le sentiment contradictoire est déjà plus vrai que lui, nous venons de le montrer, et qu'on ne peut pas exprimer à la fois deux contradictoires, la vie sociale serait bien vite impossible et le monde inhabitable, s'il fallait traduire au dehors toutes les modifications de notre moi, surtout celles qui échappent à notre liberté. Le « Misanthrope », qui n'en demande pas tant, passe déjà pour être d'un commerce peu agréable. Mais ce n'est pas seulement la politesse, ce sont toutes les vertus qu'il faudrait exiler de la terre. Il est rare que, pour les pratiquer, il ne faille pas, au moins dans les débuts, aller contre son sentiment instinctif et agir *comme si* on en avait un autre. Dans l'opinion que je combats, Turenne aurait dû agir conformément à sa peur ; le grincheux devrait conformer ses actes à son caractère ; le vindicatif, à son désir d'extermination ; la femme, qui sent son cœur s'amollir, devrait se jeter dans les bras du séducteur, loin de fuir et surtout de dissimuler le péril ; l'ambitieux, l'avare, l'hypocrite, le débauché, le voleur, l'assassin, etc., etc., tous devraient agir d'après leurs sentiments. Si c'est cela, la loyauté, on peut bien dire qu'elle est à la portée de tout le monde, qu'il n'y a rien de plus simple



et que ce n'est vraiment pas la peine de s'en passer. Mais, à ce compte-là, on voit bien qu'il ne resterait, en dehors d'elle, aucune autre vertu sur la terre, et que vraiment, plutôt que d'ambitionner la loyauté ainsi comprise, il vaut mieux encore se condamner pour la vie à n'être qu'un « Jésuite ».



## TROISIÈME PRINCIPE

### PAR LES SENTIMENTS

### POUR GOUVERNER LES IDÉES ET LES ACTES

---

Nous savons le moyen de soulever la chaîne psychologique par l'un ou par l'autre bout — les *idées* ou les *actes* ; — mais il y a des circonstances où nous aimerions pouvoir la saisir par le centre même, — les *états affectifs*, — sentant bien que le chemin, de là, serait facile vers les extrémités.

Est-ce possible ? Et, d'abord, avons-nous sur le sentiment une prise directe ?

Non, c'est un composé (Voir p. 203 et suiv.), et il faut donc le faire pour l'avoir. Il ne surgit pas au commandement, il résulte de ses deux éléments combinés ; il faut qu'il y ait en nous une adaptation ou une désadaptation, un bien ou un mal, et que nous en prenions conscience.

Mais, précisément, il dépend de nous, nous l'avons vu, d'amener ces deux éléments en contact,

même quand ils ne se rencontrent pas dans le jeu spontané de la vie; nous pouvons provoquer le sentiment par les *idées* — puisqu'elles passent par lui en évoluant vers les actes (I<sup>er</sup> principe), ou par les *actes* — puisqu'ils engrènent la même évolution en suscitant les idées (II<sup>e</sup> principe); et de plus, une fois qu'il existe, instinctif ou provoqué, il dépend de nous, en bien des circonstances, de l'exalter jusqu'à son maximum de puissance qui s'appelle la *passion*, pour la mettre à notre service et en faire l'auxiliaire indomptable de nos desseins.

Si donc nous n'avons pas sur les états affectifs une prise directe, du moins nous pouvons les atteindre indirectement, et par eux réagir avec une extrême vigueur sur les extrémités de la chaîne, sur les idées et sur les actes<sup>1</sup>.

La passion est, pour le bien ou pour le mal, une force immense au service de notre liberté : telle est la thèse que nous comptons démontrer, malgré sa nuance de paradoxe. On verra, d'ailleurs, que, si notre deuxième partie n'a été qu'un simple corollaire de la première, la troisième sera, de même, un corollaire des deux autres.

1. De même en physiologie : la volonté ne peut pas atteindre directement les nerfs du cœur; tandis que le sentiment une fois excité par n'importe quel moyen « exerce une influence qui est générale, et tous les nerfs moteurs, qu'ils soient volontaires ou involontaires, subissent son action réflexe » (Cl. Bernard, *la Science expérimentale*, 1878, p. 347).



Nous l'enfermerons dans le même cadre didactique en trois chapitres : après avoir d'abord énoncé la loi avec le principe de conduite qui en dérive, nous en montrerons la *vérité*, l'*explication* et les *applications*.

La loi peut se formuler ainsi : La passion porte au maximum et utilise pour son but les forces psychologiques humaines.

Le principe à suivre est donc qu'il faut se donner une passion bien choisie pour arriver à son maximum de rendement.

## CHAPITRE I

### VÉRITÉ DE LA LOI. — EFFICACITÉ DU PRINCIPE

Nous pouvons être bref sur ce sujet : ce que nous aurons à dire dans le chapitre suivant sera, en même temps que l'explication de la loi, la meilleure preuve théorique de sa vérité ; et quant aux preuves pratiques, expérimentales, elles sautent aux yeux partout.

« On n'arrive à rien, disait, croyons-nous, Tocqueville, si l'on n'a le diable au corps », c'est-à-dire si l'on n'a une passion ardente qui emporte la vie vers un but ; parce que sans elle on ne pousse rien à fond, on se donne et on se reprend, on flotte à l'impression du moment, de-ci de-là, et on se laisse finalement rouler par le flot, dans le banal, et ronger par la médiocrité, « cette rouille de l'existence <sup>1</sup> ». On fait « ce qui se fait », c'est-à-dire comme les autres ; un peu moins bien ou un peu moins mal, parce qu'on est libre ; mais sans relief, sans sortir de l'ornière, parce qu'on n'use

1. Le comte Prokesch à Napoléon II ; d'après Welschinger, *le Roi de Rome*, 4<sup>e</sup> éd., Plon, 1903, p. 398.

guère de sa liberté, trouvant suffisantes les ambitions communes auxquelles on va par les chemins battus. De la sorte, les êtres les mieux doués pour réussir ne se résignent pas « à dépasser le niveau du vulgaire <sup>1</sup> », les plus belles fleurs de jeunesse, les plus brillantes, les mieux venues, les plus riches de sève ne font que des « fruits secs ».

Tous les fruits qui mûrissent, tous les hommes qui vont vraiment jusqu'au bout de leurs forces ont mis dans leur sève de nature une flamme de passion. Voyez les saints : des passionnés. « La sainteté, a dit un docteur de l'Église, n'est pas autre chose qu'une grande résolution, l'acte héroïque d'une âme se livrant à Dieu. » C'est la passion qui livre l'âme à son but, en plénitude. Et de fait il y a une passion qui explique et remplit à elle seule toute vie de saint ; au point que le biographe, sans y prétendre et à la seule condition qu'il connaisse son héros, finit toujours par enclore cette vie dans une formule ou une devise : *Amo Christum ! Ad maiorem Dei gloriam ! Quid hoc ad æternitatem ? Pati et contemni pro te ! Maximus in minimis !* etc., etc.

Les grands hommes, comme les saints, ceux qui, dans la guerre, la politique, la science ou les arts, ont dépassé de très haut « le niveau du vulgaire », Alexandre, César, Platon, le Dante Michel-Ange,

Napoléon, etc., tous ont été des passionnés ; et à travers toute l'histoire, — cette patrie rétrospective des forts, — on ne voit que des passions qui marchent.

Les collectivités comme les individus — les ordres religieux, par exemple, ou les patries — ne vont jusqu'au bout de leurs destinées qu'à la condition d'avoir un idéal et de s'en éprendre passionnément.

Mais si nul homme n'est vraiment fort sans une passion, inversement toute passion suscite dans un homme et ramasse pour son but des trésors de force, même là où il semblerait qu'il n'y eût rien.

Celui-ci, par exemple, est un névropathe, un aboulique, un paresseux que le moindre effort épouvante, un faible que la moindre fatigue terrasse, qui n'a pas seulement la force de fixer son attention ou de soutenir une conversation de quelque durée, qui est à peine capable de travailler sérieusement une heure par jour ; d'ailleurs esprit lent et lourd, sans imagination et sans mémoire. Mais cet homme a une idée fixe, une passion, et il s'appelle Darwin.

Balzac, Zola, Taine, H. Spencer et tant d'autres pourraient poser pour des portraits analogues<sup>1</sup>.

1. Cf., par exemple, M. de Fleury, *Introduction à la médecine de l'esprit*, Alcan, 2<sup>e</sup> éd., 1897, chap. VI ; — Taine raconte dans ses lettres (*Sa Vie et Correspondance*, Hachette, 1904, *passim*)



Et il y a des passions plus vives encore que celle du travail littéraire, et qui peuvent dominer la vie de plus haut, oui s'étendent plus loin à travers la conscience humaine, qui exploitent des mines plus riches et soufflent dans le cœur une flamme plus continue et plus ardente. Or le résultat est proportionnel, en même temps qu'à la quantité et à la qualité des matériaux, à la hauteur du tirage et à la grandeur du foyer.

Mais, nous l'avons dit, c'est en expliquant ce qu'est la passion que nous rencontrerons les meilleures preuves de sa force.

tous les obstacles qu'il rencontre dans sa misérable santé et en particulier dans ses névralgies. M. Zola s'est fait copieusement analyser par le D<sup>r</sup> Toulouse (*Émile Zola*, par le D<sup>r</sup> Ed. Toulouse, Société d'éditions scientifiques, Paris, 1896. Cf. pp. 225, 262 sq., 277, etc.).

## CHAPITRE II

### L'EXPLICATION DE LA LOI

#### A

#### QU'EST-CE QUE LA PASSION ?

Avant de répondre, creusons jusqu'à la source : plus un torrent tombe de haut et plus un phénomène psychologique monte de loin, plus ils sont forts. La passion jaillit du fond de l'être.

Tout être créé cherche son bien : il est fait pour cela et il n'est fait que pour cela. Si je le considère comme existant dans son entité propre, distincte de toutes les autres, je parle de son *essence* ; si je le considère comme agissant ou capable d'agir à la recherche de son bien, je parle de sa *nature*. Ce sont là distinctions de philosophes, elles ont leur raison d'être ; mais ces distinctions sont des abstractions. Dans le concret, l'essence et la nature sont une seule et même

réalité, puisque l'être n'existe que pour agir, et qu'il n'agit que par où il existe.

La *nature* d'un être, c'est donc sa réalité même faite pour l'action; c'est le réservoir et la source première de toutes ses activités. Et l'élan de la nature vers l'action, cette poussée de fond de l'être vers le bien, c'est ce que j'appelle l'*appétit*<sup>1</sup>. Il est le même évidemment pour tous les êtres de même nature, et il répond à des *besoins spécifiques*.

Les appétits de l'espèce précisés par les besoins de l'individu pourraient, faute d'un terme plus approprié, s'appeler des *inclinations*. Les inclinations seraient donc les énergies de nature prêtes pour l'action individuelle; par conséquent, elles doivent varier selon les tempéraments et les caractères, et répondre à des *aptitudes*.

Les *désirs* sont les inclinations de l'individu précisées par leur orientation vers un objet déterminé<sup>2</sup>. Ils peuvent varier avec les circonstances et ils répondent au *besoin* ou à l'*attrait du moment*.

La *passion* « est un désir à l'état violent et chronique ».

C'est du moins la définition de certains auteurs. Nous l'acceptons provisoirement, sous bénéfice d'inventaire.

1. *Ad petere*, tendre vers, demander en allant vers quelqu'un. Tout être créé est un mendiant en quête de son bien.

2. Déjà l'inclination peut être un besoin d'activité dirigé vers un but; mais en elle le but reste vague: c'est le désir qui le détermine.

Où se trouvent, en effet, dans cette gamme qui va de la nature à la passion, l'émotion<sup>1</sup> et le sentiment, qui sans doute y ont leur place marquée?

Ils se trouvent aux alentours du désir, tantôt en deçà, surtout le sentiment; tantôt au delà, surtout l'émotion; mais avec des oscillations fréquentes de l'un à l'autre. Et il faut observer que si, à la source, dans les inclinations et dans les appétits, les états affectifs se confondent avec les tendances; que si, à tous les degrés, ils ne s'en séparent jamais complètement, néanmoins, dans le sentiment et l'émotion, prédomine l'état affectif, tandis que dans le désir prédomine la tendance à l'acte.

Les auteurs ont défini la passion « un *désir* à l'état violent et chronique », pour signaler son caractère le plus marquant; elle se bande surtout pour l'action. Mais parce qu'elle dure et que la violence ne dure pas sans présenter des oscillations, il y a des périodes intermittentes où la violence fléchit plus ou moins dans sa poussée vers les actes, et où la passion alors est marquée par la prédominance du côté affectif sur le côté actif, où elle se rapproche, en d'autres termes, de l'émotion ou même du sentiment, plutôt que du désir<sup>2</sup>.

1. Nous rappelons que l'émotion est le sentiment où l'élément organique s'exagère et qui tend à échapper ainsi à la direction de l'idée.

2. Dans la période où elle se rapproche du sentiment, le côté intellectuel peut l'emporter à son tour sur le côté affectif, comme celui-ci l'a emporté sur le côté actif. En d'autres termes, le phé-



Il nous semble donc que la passion doit se définir, d'une façon précise : un état affectif — oscillant du désir au sentiment ou à l'émotion, et réciproquement — à l'état violent et chronique.

## B

### D'OU VIENT LA FORCE DE LA PASSION?

« La passion, dit M. Th. Ribot, est, dans l'ordre affectif, ce que l'idée fixe est dans l'ordre intellectuel <sup>1</sup>. »

En effet, l'idée fixe, c'est « l'attention en permanence ». Elle attire et concentre en elle toutes les énergies intellectuelles et, dans l'effacement pro-

nomène s'éloigne de l'acte pour s'intellectualiser. C'est le moment où la passion est susceptible de raisonner dans le calme pour s'enrichir de motifs nouveaux ou pour calculer ses moyens d'aboutir. Quand toutes ces idées nouvelles descendront dans l'organisme pour s'y incarner, elles le feront avec une richesse et une complexité plus grandes, et la passion, par conséquent, en sera fortifiée dans sa poussée vers les actes.

On voit aussi pourquoi la répétition des actes diminue l'émotion et augmente le désir. Les actes, en se répétant, contrastent de moins en moins avec l'état précédent de la conscience ; ils l'étonnent donc, ils la frappent, ils l'affectent de moins en moins — et voilà bien la diminution de l'état affectif, qui est l'élément principal de l'émotion. Mais ils augmentent le besoin en créant l'habitude qui est une seconde nature ; ils renforcent de plus en plus la *tendance à l'acte* (principes I et II) — et voilà par où se fortifie le désir, dans lequel domine l'élément actif.

1. *Op. cit.*, p. 20 et suiv.

gressif des autres idées, elle remplit à elle seule tout le champ mental, y exerçant de la sorte, en l'absence de toute contradiction, une souveraineté absolue et tyrannique. — La passion, c'est « l'émotion (ou un autre état affectif) en permanence ». Elle absorbe à son profit les énergies affectives, efface les autres sentiments, et, elle aussi, unique maîtresse du champ de conscience sentimentale, y règne en despote.

La comparaison peut se poursuivre dans les détails, et elle reste juste sur tous les points. Mais elle reste au-dessous de la vérité.

S'il est vrai de dire que la passion résume en elle toutes les forces affectives, comme l'idée fixe résume toutes les forces mentales, ce n'est pas assez dire. Ce n'est pas seulement une comparaison qu'il faut établir entre elles, c'est une addition. L'idée fixe entre dans la passion comme une partie dans un tout; non pas que toute idée fixe conduise à la passion<sup>1</sup>, mais toute passion comprend une idée fixe.

En effet, nous savons déjà (p. 197 et suiv.) que tout phénomène affectif suppose un élément intellectuel; à plus forte raison, ce phénomène affec-

1. Il y a des idées fixes qui ne provoquent aucun désir, aucune émotion *sympathique*; au contraire (quoiqu'elles n'échappent pas à la loi formulée dans notre première partie). Elles sont dues soit à un surmenage mental, à une attention trop exclusive et trop prolongée, soit à d'autres causes que nous rencontrerons dans la théorie des idées *obsédantes*.

tif qui est la passion; puisque, comme le désir, elle a pour caractère de tendre à un objet précis : pour tendre à un objet précis, il faut le connaître d'abord, il faut y faire attention, *nil volitum quin præcognitum*; et pour y tendre en permanence, — ce qui est le propre de la passion, — il faut y faire attention en permanence, — ce qui est le propre de l'idée fixe. Voilà pourquoi celle-ci n'est qu'un élément de celle-là.

La passion est donc un phénomène psychologique qui, amorcé par un désir quelconque de l'esprit ou des sens, remonte au sommet de l'esprit par l'idée fixe, s'y maintient en permanence, s'y développe et s'y enrichit aux dépens de toutes les autres idées; puis descend de là comme une avalanche dans l'organisme, s'agglomérant avec toutes les énergies affectives et balayant tous les obstacles sur son passage<sup>1</sup>.

Elle constitue par conséquent l'idée à son maximum d'incarnation, de richesse et de complexité, c'est-à-dire l'idée à son maximum de puissance, le résumé ou plutôt l'addition de toutes les forces mises en lumière dans notre première partie; et, puisque « toute idée incline à l'acte »,

1. On voit que nous parlons ici de la passion *acceptée*, de la passion complète. Tant qu'elle n'a pas tout absorbé et que la volonté notamment résiste, son pouvoir est disputé. Notre description vaut pour le degré supérieur, et elle s'applique aux autres dans la mesure où ils s'en rapprochent.

il est évident qu'une telle idée y pousse avec une violence incalculable.

Mais ce n'est pas tout encore : il est non moins évident qu'une telle idée restant permanente agira en permanence (p. 65), et que, sous son impulsion, les actes se répéteront, pour ainsi dire, sans discontinuité. Or, nous savons, par la deuxième partie de ces études, que la répétition des actes renforce le sentiment; de sorte que cette puissance énorme de la passion, loin de s'épuiser, ne fera que grandir par son propre jeu<sup>1</sup>. Renforcée par les actes, elle fournira, dans les périodes d'intellectualité (p. 234, note), de nouveaux éléments à l'idée fixe qui guette tout ce qui la concerne; l'idée fixe, ainsi de plus en plus incarnée, riche et complexe, excitera de plus en plus les actes, rendus d'ailleurs de plus en plus faciles par l'habitude; les actes renforceront encore l'état affectif; et ainsi de suite, comme une courroie sans fin qui reçoit sur tout son parcours des poussées grandissantes pour un travail de plus en plus facile.

Telle est la puissance de la passion. Nous n'avons rien dit de trop en affirmant qu'elle attire à elle, qu'elle exalte à leur maximum et

1. Elle grandit en puissance, elle augmente la facilité ou le besoin d'agir, la douleur de ne pas agir; mais elle diminue d'autant l'émotion (agréable ou désagréable) de l'acte, nous l'avons déjà dit ci-dessus, p. 169 en note.

utilise à son profit toutes les forces psychologiques.

Mais nous avons dit, en même temps, que la liberté a prise sur la passion, qu'elle peut la balayer de la conscience ou l'y introduire à son choix. C'est ce qui nous reste à expliquer.

## C

### QUELLE EST LA PRISE DE LA LIBERTÉ SUR LA PASSION ?

Cette prise n'est pas absolue ni facile. Mais elle est réelle et efficace. La passion ne peut naître et elle ne dure qu'avec la connivence de la liberté.

1° Il n'y en a point chez les bêtes, jamais : elles ne sont pas libres.

Il n'y en a point non plus dans les berceaux. Il peut y avoir des résidus ataviques — ce qui revient à dire, en fait, des prédispositions physiologiques dans le nouveau-né, ou même, si vous le voulez, des inclinations. Mais les inclinations ne se réalisent qu'à la condition de s'orienter vers un objet précis, de passer par des désirs ; et ces désirs, nous l'avons dit, ne deviennent *passion* qu'en devenant chroniques.



Or, même en supposant que la liberté n'ait pu refréner le premier désir, il est de la nature du désir, si violent qu'il soit, de disparaître dès qu'il est satisfait ; et il ne peut durer, devenir chronique, que si l'idée le ressuscite en dehors du besoin et le maintient dans la conscience à l'état permanent ; mais l'idée ne peut produire ce résultat qu'à la condition d'être permanente, elle aussi, d'être fixe ; et cela ne peut être que si la volonté l'a fixée d'abord, lui a imposé l'attention, a choisi ce désir comme le pourvoyeur préféré de ses inclinations, a pris pour but les actes qu'il inspire, et a décidé de plier à ce but toutes les ressources dont elle dispose. Eh bien ! fixer l'attention, se marquer un but, y plier sa conduite, y adapter des moyens généralement nombreux, compliqués, arbitraires, tout cela c'est l'œuvre de la liberté ; et puisque sans cela nulle passion ne peut naître, c'est donc que toute passion est libre dans son origine.

Et, de fait, combien se trouvent en germe dans le nouveau-né, qui n'aboutissent pas ! L'atavisme souvent est indéniable, l'éducation l'a fortifié, et le jeune homme ou l'homme mûr va démentir, malgré tout, les pronostics de son enfance. Pour ne citer qu'un seul exemple, voici un enfant que le tempérament, l'atavisme, l'éducation prédisposaient de façon manifeste à l'orgueil et à la colère ; ayant grandi, il parut avoir pris

pour devise : « Apprenez de moi que je suis doux et humble de cœur. » Il s'appelait François de Sales.

La poussée originelle d'où la passion dérive — appétit ou inclination — est d'ailleurs tellement indéterminée, que le vouloir libre peut seul décider du point précis où elle s'orientera.

L'appétit est le même chez tous les êtres de même nature, puisqu'il n'est que la poussée normale de cette nature (p. 233); chez l'homme, il demande du bonheur; mais, si personne n'échappe à ce besoin, chacun décide de la satisfaction à lui donner. Sans doute, le succès dépend d'un bon choix; mais le choix, bon ou mauvais, dépend de la liberté.

L'inclination, si elle est déjà moins vague que l'appétit, l'est assez cependant pour que, entre elle et la passion, le fait — sinon le moment — de l'intervention de la liberté soit manifeste. Tel homme a une tendance marquée à l'ambition; mais il la tournera vers la littérature ou la politique, vers les spéculations de bourse ou les rêves de conquête. Qui en décidera? Un peu les circonstances; mais pas à l'encontre de sa liberté. La femme tient de ses inclinations une grande vitalité affective<sup>1</sup>, un besoin presque fatal de passion;

1. Son organisme plus frêle est plus facilement ébranlé, ses nerfs plus délicats sentent plus vivement la modification, le contraste; son imagination plus vive, ses désirs souvent plus

mais elle se passionne pour le devoir aussi bien que pour le plaisir, pour l'idéal aussi bien que pour les fanfreluches, et sa vie affective peut se concentrer dans un égoïsme féroce ou s'épanouir en de merveilleux dévouements. Les êtres ardents, trépidants, pour ainsi dire, tourmentés du besoin d'agir, poussés à l'extrême, sont également capables de l'extrême en bien ou en mal, et eux-mêmes répètent volontiers qu'ils seront des saints ou des scélérats.

La passion ne s'explique donc pas uniquement par l'appétit ou les inclinations : elle en reçoit l'impulsion, comme la balle du fusil la reçoit de l'explosion de la poudre ; mais c'est la visée, c'est l'intervention de la liberté qui fait la direction. La coulée jaillit du haut fourneau ; mais c'est le moule creusé dans le sable mouvant des actes libres qui va lui donner sa forme. Le train s'élance sous la poussée de la vapeur ; mais c'est l'aiguillage qui décide de la route qu'il va suivre.

Quand la passion se forme spontanément, sans idée préconçue, par acquisitions lentes, elle comporte une multitude de petits à-coups de volonté à portée réduite, comme le train parfois

ardents augmentent encore la portée du choc : voilà l'état affectif. D'ailleurs, moins apte ou moins habituée que l'homme au raisonnement, elle profite moins du pouvoir de diminuer, en l'intellectualisant, l'état affectif une fois créé. Plus de facilité à sentir et à s'abandonner au sentiment, c'est ce que j'appelle plus de vitalité affective.

n'est mis sur sa direction définitive que par une série d'aiguillages. Mais il y a aussi des passions auxquelles on peut, d'un seul aiguillage, ouvrir la voie jusqu'au bout. Ce sont celles qui naissent non plus avec la *permission* plus ou moins explicite de la volonté, mais sur son *ordre* formel. De même, en effet, qu'on peut empêcher la passion d'être — nous venons de le voir, — on peut délibérément, par un choix réfléchi, décider qu'elle sera — nous en donnerons la preuve en quelques mots.

Elle se tire de ce que nous savons déjà. La passion est caractérisée par l'attention et le sentiment en permanence; or il dépend de la liberté de fixer l'attention et d'arriver graduellement à pouvoir la maintenir en permanence; et il dépend de la liberté d'agir *comme si* on avait déjà le sentiment qu'on désire avoir; mais de la sorte, suscitée par l'idée et par les actes, le sentiment voulu naîtra et se développera de plus en plus, jusqu'à devenir permanent, et ce sera la passion.

Nous reviendrons sur cette méthode quand nous parlerons des applications pratiques; il nous suffit maintenant de l'avoir signalée pour conclure, qu'il dépend de nous de créer une passion délibérément, comme il dépend de nous de l'empêcher de naître, et que, par conséquent, l'*origine* de la passion est sous la prise de la liberté.

2° Il en est de même de sa *durée*.

Sans doute, — et cela découle de toute notre



étude, — la passion, dans la mesure où elle existe, diminue la liberté. C'est une force qui, une fois introduite dans la conscience, y évolue spontanément d'après ses lois par un chemin et vers un but *déterminés*.

Or la liberté d'un être consiste précisément à *n'être pas déterminé*; c'est la puissance pratique de choisir entre deux actes ou deux séries d'actes contradictoires. Ces deux forces, passion et volonté, peuvent agir de concert, et elles s'additionnent, quand elles visent en fait le même résultat; mais, quand elles entrent en conflit, elles s'opposent de face, et tout ce que l'une gagne, l'autre le perd, et réciproquement.

Toutefois, tant que la passion ne va pas jusqu'à la folie<sup>1</sup>; en d'autres termes, tant qu'il reste un minimum de raison et, par là, de liberté (p. 78 et suiv.), celle-ci est assez forte pour abattre sa rivale. Voici pourquoi :

Nous avons dit que l'attention en permanence est un des éléments essentiels de la passion, et que la répétition des actes constitue son développement normal, sa floraison, pour ainsi dire. Or, la liberté peut l'atteindre dans ces deux points, et

1. Elle irait jusqu'à la folie si elle absorbait à la lettre tout le champ de conscience. Il n'y aurait alors plus rien en dehors d'elle avec quoi la comparer et la juger. Les autres faits, les principes, etc., seraient comme s'ils n'étaient pas — ou plutôt, psychologiquement, ne seraient pas. En somme, une telle conscience serait semblable à celle de l'hypnotique.



par suite l'étioler en paralysant ces actes et la dissocier en supprimant l'idée fixe.

Comment la liberté peut-elle réussir à cette tâche? Par l'emploi de nos deux premiers principes.

a) On connaît la formule du premier : « Entretenir des idées conformes aux actions que l'on veut faire. » Et inversement : « Ne pas entretenir des idées conformes aux actions qu'on veut éviter. »

Il faut, par conséquent, ne pas entretenir l'idée fixe de la passion, et peu à peu introduire d'autres idées à la place.

C'est difficile, mais c'est nécessaire, et il suffit donc que ce soit possible. C'est possible.

L'idée fixe, l'attention permanente, provoquée au début ou acceptée librement, est devenue automatique, j'en conviens ; mais la liberté peut du moins ne pas lui prêter main-forte, ne pas s'y associer, ne pas y consentir ; elle peut aussi, de temps à autre d'abord, puis, de plus en plus souvent, introduire d'autres idées, détourner l'attention sur autre chose ; cela revient à ne pas jeter des sarments nouveaux dans le feu et à faire la chaîne le plus vite possible pour y jeter de l'eau : c'est assez pour qu'il s'éteigne. L'essentiel pour réussir est de « tenir bon », de se mettre à la tâche résolu à ne pas capituler, à ne jamais fixer volontairement l'idée qu'il faut détruire, et à fixer *de plus en plus souvent* l'attention sur autre chose.

C'est dissocier la passion en lui supprimant un élément essentiel ; c'est en dessécher la sève dans les racines.

Mais, *b*) il faut aussi la dépouiller de ses actes. C'est à quoi peut servir le deuxième principe : « Agir comme si on avait le sentiment qu'on veut avoir. » Et inversement : « Ne pas agir conformément au sentiment qu'on veut détruire. »

Les actes presque toujours restent libres. Nous savons que s'ils s'accomplissent conformes à la passion, ils la renforcent. Ce sont encore des sarments qui avivent le feu. Il faut les supprimer, et les remplacer, en abondance, par les actes contraires.

L'essentiel, ici encore, est de ne pas faire de concession.

Le feu — celui de la passion comme l'autre — ne se rassasie pas de ce qu'on lui donne à brûler, il s'en nourrit et il s'en exalte. Ne lui donnez rien, ni par les idées ni par les actes : c'est le réduire par inanition. Accablez-le, autant que vous le pouvez, sous des idées ou des actes contraires : c'est procéder par extinction. Enfin, il y a une troisième méthode, souvent applicable, qui est celle de substitution, elle consiste à créer une passion à la place de la première ; nous avons déjà dit tout à l'heure (p. 239 sq.) *pourquoi* elle est possible ; nous aurons bientôt l'occasion d'expliquer *comment* on peut s'y prendre pour réussir.

Sachant ce qu'est la passion, quelle force im-

mense elle constitue, il fallait nous convaincre que cette force, en dépit des apparences, n'échappe pas entièrement à notre liberté, mais que, soit dans son origine, soit dans sa durée, nous avons sur elle une prise efficace.

Il nous reste maintenant à dire quel usage pratique il faut faire de cette force que nous pouvons dompter.

## CHAPITRE III

### LES APPLICATIONS DU PRINCIPE

Après avoir distingué la bonne et la mauvaise passion, après avoir constaté les résultats, sur notre vie, de l'une et de l'autre, nous dirons quel choix il convient de faire et comment le réaliser.

#### A

#### DEUX ESPÈCES DE PASSIONS

Nous le savons déjà, tout ce qui convient à un être, tout ce qui l'harmonise, tout ce qui en adapte les parties avec le tout, et le tout avec son destin, tout cela lui est bon, tout cela est un bien. Le bien est d'autant plus grand que l'harmonie réalisée est plus étendue, et que l'adaptation se rapporte à une synthèse plus large de l'être. Si elle se rapporte à la synthèse totale, c'est le bien *suprême* : le *bien moral* pour l'homme,



s'il s'agit de la synthèse totale du moment ; le *bonheur*, s'il s'agit de la synthèse totale et définitive, embrassant toute la plénitude de son être et de sa durée. S'il s'agit au contraire d'adaptation à une synthèse partielle correspondant à un organe ou un désir particulier, ce n'est plus qu'un bien *particulier* et non pas le bien suprême : un bien *physique* et non pas le bien moral, un *plaisir* et non pas le bonheur.

Ce plaisir, ce bien physique, est-il défendu à l'homme ? — Non. Il y a pour l'homme des biens qui répondent à l'appétit fondamental de sa nature, à ses besoins spécifiques, qui lui sont *nécessaires* et qu'il est donc *obligé* de poursuivre ; mais s'il y a des biens obligatoires, il n'y en a pas de défendus. Il ne peut pas y en avoir, puisque le bien est *ce qui convient*, ce qu'il convient d'avoir ou de faire.

Mais, si ce qui convient à une partie de l'être disconvient au tout, cette convenance partielle n'est un bien que par abstraction, dans l'hypothèse impossible où tout l'être se réduirait à cette partie. Dans la réalité, cette partie n'est pas le tout, et cette prétendue convenance est une disconvenance, ce prétendu bien est un mal. En d'autres termes, un bien dont l'acquisition *nous prive d'un bien supérieur et nécessaire* peut rester le plaisir, c'est-à-dire le bien d'un organe pris à part ; mais parce que l'organe ne vit pas à part,

ce bien de l'organe est, dans la réalité vivante, le mal de l'être, et c'est là ce qui est défendu par Dieu et par le bon sens<sup>1</sup>.

D'après ces principes, la passion est mauvaise, quand elle pousse à réaliser un plaisir en désaccord avec une synthèse plus générale, c'est-à-dire avec un bien supérieur nécessaire ; elle est bonne, quand elle ne heurte aucune synthèse de ce genre ; elle est excellente quand elle la favorise. Ou, en termes plus simples, la passion est *mauvaise*, quand elle prend le plaisir pour but, décidée à lui sacrifier le bien ; elle est *bonne*, quand elle va vers le bien, fallût-il lui sacrifier le plaisir<sup>2</sup>.

C'est faire de la morale, va-t-on dire. — Peut-être ; mais en faisant de la psychologie pratique.

Celle-ci considère le jeu de nos facultés et le compare avec le résultat ; celle-là en considère

1. On peut voir ces notions développées dans notre *Théorie du bien et du mal*, 1904.

2. Celle-ci peut se subdiviser : elle peut avoir pour but ou le plaisir honnête ou l'honnête, pour parler comme les philosophes. Dans le premier cas, c'est le plaisir qui attire ; on y met seulement pour condition que le devoir ne sera pas violé, qu'on renoncerait à ce plaisir, s'il devenait le mal. C'est la passion bonne dont nous parlions tout à l'heure ; elle est bonne puisqu'elle n'est pas mauvaise : telle est ou telle peut être la passion pour les arts, poésie, musique, peinture, etc. Mais celle qui cherche directement le bien, l'honnête, c'est-à-dire le perfectionnement, l'épanouissement, l'harmonie toujours plus pleine de l'être total, est évidemment meilleure. C'est de celle-ci uniquement que nous parlerons dans la suite.

l'usage et le compare avec le but. L'une se préoccupe de ce qui est; l'autre de ce qui doit être. Mais l'une et l'autre ont pour base la nature, et pour objectif le bon emploi de la vie et le bonheur de l'homme. Il n'est pas étonnant qu'elles ne se contredisent jamais et que sur beaucoup de points elles se confondent.

Et, de fait, la passion mauvaise désharmonise l'homme et l'endolorit en même temps qu'elle le fait coupable; et la passion bonne l'épanouit et augmente sa joie en même temps que ses mérites.

Pourquoi et comment? Il y aurait mille façons de le dire. Nous allons à la plus courte :

Si, par cette opération mentale qui s'appelle l'abstraction, nous dégageons d'un être quelconque tout ce qu'il y a d'accidentel, d'individuel, tout ce qui passe et tout ce qui change ; si nous ne gardons que ce qu'il y a d'essentiel et d'immuable, nous avons une idée spécifique pouvant s'appliquer à tous les êtres de même nature ; nous avons un *type*. Si nous imaginons un être conforme à ce type, mais dégagé de tout ce qui est défectueux, et pourvu au maximum de toutes les qualités possibles, nous avons mieux qu'un type ou qu'une idée, nous avons l'*idéal*. Ainsi un animal raisonnable, de la matière et de l'esprit unis en une seule substance : voilà le type ou l'idée de l'homme ; mais si, laissant de côté tous

les défauts, vous cueillez dans tous les êtres humains toutes les qualités éparses, si vous les grandissez jusqu'à leur souveraine perfection, si vous les harmonisez en un seul tout, mettant ce tout au compte d'un seul homme, vous avez l'homme idéal.

L'idéal est essentiellement *vrai*. Il ne présente aucune contradiction ; vous avez pris tous ses éléments à la réalité ; vous les avez combinés en respectant tous les rapports essentiels, toutes les lois, en supprimant tout ce qui les trouble, en y mettant tout ce qui les épanouit. Et quand vous vous trouvez en face d'un être de chair et d'os qui se rapproche — ne pouvant l'égaliser — de cet idéal, vous vous écriez : « Voilà un homme ! celui-là, *vraiment*, est un homme. » — Les autres aussi ! Mais vous avez raison : celui-là l'est particulièrement ; il l'est davantage. Si tous ceux qui réalisent, de quelque façon que ce soit, l'idée spécifique, cette sorte de minimum, sont déjà des hommes ; celui qui s'approche de l'idéal, qui ajoute aux caractères essentiels les plus nobles qualités par surcroît, tout ce qui embellit et achève l'humanité, celui-là est un homme plus vrai. Et de même il y a un idéal du jeune homme, de la jeune fille, du père de famille, de la mère, du magistrat, du politique, du chef d'armée, etc. ; et plus les êtres concrets se rapprochent de cet idéal, plus ils sont de vrais magistrats, de vrais



pères, de vraies mères, etc. L'idéal n'est donc pas seulement la vérité, mais la vérité à son maximum, la *vérité-limite* vers laquelle tend un être dans son vrai développement.

La *fiction* est toute autre chose. Elle s'obtient par la même opération mentale ; mais elle prend, ici ou là, selon sa fantaisie, les éléments dont elle se compose. Les éléments ont une certaine vérité ; mais le tout n'est qu'un mensonge, parce que l'assemblage s'en est fait à l'encontre des lois et des rapports essentiels des êtres. Aussi n'est-ce qu'une abstraction vaine qui ne répond à aucun être possible, et ne peut servir de modèle à aucune existence. Toute vie qui tenterait de s'en rapprocher, outre qu'elle n'y réussirait pas, tendrait à se déformer et à se détruire. Ainsi l'être humain qui voudrait ressembler au sphinx, au centaure, ou à la chimère.

Or, la passion est, dans l'ordre pratique, l'équivalent de l'idéal ou de la fiction dans l'ordre intellectuel. La vie pratique se mettant en face du bien, comme la vie intellectuelle en face du vrai, je dis que la passion bonne tend vers l'*idéal* du bien ou du bonheur ; tandis que la passion mauvaise en poursuit la *fiction*.

Voilà pourquoi l'une est ennoblissante, épanouissante dans la vérité et dans la joie ; tandis que l'autre est dégradante, inassouvissable et douloureuse. C'est ce que nous allons démontrer.



## B

## LA PASSION MAUVAISE

Elle consiste essentiellement, c'est sa définition même, à prendre le plaisir comme but, à en faire la loi de la vie humaine.

1° Or, c'est se mettre dans le faux, c'est ne pas tenir compte de la nature et des rapports essentiels des êtres ; c'est mettre la raison et la liberté au service des instincts et réduire au destin de la bête les facultés de l'homme ; c'est vouloir ressembler au centaure, moitié homme et moitié bête : c'est une *fiction* dans l'ordre pratique.

Le plaisir, en effet, — celui que cherche l'instinct sans tenir compte du devoir, — n'est pas la loi de l'homme.

La loi est conservatrice. Un être — le vivant comme le minéral — n'a qu'à rester soumis à sa loi, pour rester lui-même ; il n'a qu'à agir selon sa loi, pour se développer normalement. La bête, en suivant son instinct qui la pousse au plaisir, se conserve et se développe ; elle pourvoit à tous ses besoins individuels et à tous ceux de son espèce : c'est donc que l'instinct est sa loi.

L'homme, quand il suit l'instinct qui le pousse aveuglément au plaisir, se déshumanise, se désorganise, ruine sa santé et sa joie et celle des autres, ou même se détruit par le suicide et détruit les autres par le meurtre. Interrogez les économistes et les psychologues, Le Play, par exemple, et P. Bourget ; interrogez les médecins et les hôpitaux, les magistrats et les prisons ; regardez autour de vous, et surtout regardez dans l'histoire : les maladies, les larmes, les désespoirs, les haines, les trahisons, les vols, les suicides, les assassinats, les guerres, les révolutions, l'esclavage, les quatre cinquièmes de tout ce qui tend à dégrader et à détruire l'humanité, qu'est-ce autre chose que l'histoire de l'homme à la poursuite de son plaisir ?

Le plaisir n'est donc pas la loi de l'homme. Il peut être en lui la loi particulière de certaines énergies particulières ; mais il n'est pas la loi de son être concret, il ne peut pas être *sa loi*. Et la passion, qui veut en faire sa loi, s'éprend d'une chimère, s'efforce de faire vivre une fiction.

Voilà pourquoi, violant la loi de la nature, il est fatal, en même temps qu'elle est désorganisatrice et dégradante, qu'elle soit inassouvissable et douloureuse.

2° Car, pour être assouvie, il faudrait qu'elle eût réalisé sa fiction, qu'elle eût fait l'accord entre les facultés de l'homme et le destin de la bête. C'est l'impossible. Le destin correspond aux facul-

tés ; le plaisir, qui suffit à la bête, ne peut pas être l'infini bonheur que l'homme rêve avec sa pensée et dont son cœur a besoin. Et plus il s'efforce à remplir ceci avec cela, plus il voit son œuvre vaine ; plus il court après sa chimère, plus elle le fuit.

3° Non seulement nul effort ne peut réaliser une fiction, mais tout effort en ce sens, sortant de l'ordre et portant à faux, se chiffre par un « travail nuisible », pour parler comme la mécanique ; ce sont les pièces de la machine humaine n'engrenant plus, battant dans le vide et s'affolant de leur vitesse acquise ; et, tandis que le besoin du bonheur s'exaspère à l'infini, creusé par les déceptions de l'expérience et par l'idée fixe que fouette la passion, les organes surmenés s'épuisent et sentent toujours moins : de sorte que la proie diminue à mesure que la faim augmente, et la distance croît fatalement entre la réalité et le rêve. Or, cette distance sentie, la conscience de cet écart entre la réalité et le rêve, c'est la mesure de la douleur humaine<sup>1</sup>.

Et toute la force immense de la passion s'emploie ainsi à faire toujours plus profondes notre misère et notre douleur.

C'est notre faute. Au lieu de courir après la fiction, il fallait chercher l'idéal.

1. Voyez notre volume *Patens*, V<sup>e</sup> conférence.

## C

## LA PASSION BONNE. — L'IDÉAL

La passion est bonne, avons-nous dit, quand elle va vers le bien, fallût-il lui sacrifier le plaisir. Elle est d'autant meilleure que le bien poursuivi est plus grand, correspond à une synthèse plus large et plus haute (p. 248 et suiv.). Cette synthèse est faite avec les réalités vivantes de l'être; le bien de cette synthèse est « ce qui lui convient », ce qui s'harmonise donc avec ses réalités et les accroît. Plus le bien grandit, par conséquent, et plus l'être se développe; plus il présente de réalité et d'harmonie, plus il est vrai.

Or l'idéal est précisément cette vérité-limite vers laquelle tend un être qui se développe harmonieusement (p. 253). Il est donc bien exact que la passion bonne tend vers l'idéal.

Toute passion bonne y tend, même à son insu; mais si elle vise droit à lui, elle fait mieux encore. Or elle le peut. On peut s'éprendre de passion pour l'idéal, d'autant plus qu'il est, par définition même, le vrai, le beau, le bien, tout ce qu'on aime, à un degré qui dépasse toutes les expériences;

on peut, l'ayant bien choisi conforme à ses aptitudes et à sa destinée, l'aimer vraiment, en faire en permanence, non seulement le charme et l'admiration de sa pensée, mais encore le désir brûlant de son cœur; et comme le nautonier guide sa barque vers l'étoile qui brille au bout de l'horizon, on peut, sachant bien qu'on n'ira jamais jusqu'à lui, mais pour en approcher toujours, on peut jeter toute son âme, avec passion, vers l'idéal.

C'est de cette passion que je veux parler, pour en dire qu'elle est la grande force, le grand bienfait et la grande joie de la vie.

1° *La grande force.* — Toute passion est une grande force, nous en avons fait la preuve.

On pourrait craindre que l'idéal, ayant pris naissance dans les plus hautes régions de la pensée, ne s'y enferme et ne se trouve d'essence trop éthérée pour descendre dans l'organisme et l'ébranler en vue de l'action, mais « toute idée se développe par une évolution intime..... et par une association avec les phénomènes psychologiques connexes » (p. 65 sq.). Plus que toute autre, l'idéal se développe; car il est à un degré suprême l'idée *substitut* et l'idée *cristallisante*.

J'explique ces deux mots :

a) Quand l'idéal surgit dans une âme, ce n'est jamais par une sorte de génération spontanée. C'est à la suite d'expériences et de réflexions qui ont remué tout le meilleur fond de l'être, peut-



être à la fin d'une retraite, toujours après une période de vie psychologique intense, où l'esprit a été saturé de lumière, le cœur d'émotions nobles, le vouloir de résolution et de force. Tout cela flotte dans la conscience, fragmenté, dispersé, un peu à l'état cahotique; tout à coup, comme si le firmament s'illuminait sans éteindre les étoiles, une idée brille vaste et profonde, enveloppant les autres. Elle contient dans sa lumière toutes les autres lumières; dans l'émotion qu'elle crée, toutes les autres émotions; dans sa puissante attraction, tous les élans fragmentaires du vouloir : c'est l'idéal. Il se *substitue* à toutes les autres idées de même tendance, mais sans les détruire; il les englobe, il les relie, il les résume, fort par conséquent de toutes les forces additionnées et de la sienne propre qui les domine toutes. La conscience était pleine d'idées, l'idéal les coordonne et les dépasse. Le vouloir était plein de résolutions vaillantes; l'idéal les condense dans une seule, que l'idée fixe rendra toujours présente et que sa condensation elle-même rendra plus forte. Il est donc, si j'ose dire, une essence, un élixir, un consommé de toutes les idées nobles, de tous les élans généreux de la conscience. C'est ainsi qu'il se substitue à tout le reste pour en exprimer et pour en grandir toute l'énergie.

b) Mais après cela, il *cristallise*. Voici comment :

Je suppose que, dans une masse liquide contenant divers corps dissous jusqu'à saturation, vous plongiez un cristal de même nature que l'un de ces corps, du sel gemme, par exemple. Il va se passer un phénomène étrange : de tous les points du liquide, les molécules de sel — et elles, seulement — viennent peu à peu, attirées par le cristal, s'agglomérer avec lui et agrandir ses dimensions en respectant ses formes géométriques. Si le liquide n'est pas assez calme, l'opération ne sera pas très complète, ni le cristal très régulier ; mais si le calme est suffisant, le cristal se développe à la perfection et jusqu'au bout, s'agrandissant de toutes les molécules de sel tout à l'heure dispersées.

Ainsi dans une conscience humaine, il y a de tout, des idées bonnes ou mauvaises, des désirs de toute provenance et de toute qualité ; mais quand un idéal y plonge, surtout dans un calme prolongé, il cristallise peu à peu autour de lui tous les éléments de même tendance ; tandis que les idées contraires restent à l'état de dissolution, pour ainsi dire, dispersées à travers la conscience, sans cohésion et sans force<sup>1</sup>.

Voilà pourquoi, si la résolution isolée s'évapore parfois à l'usage, celle qui s'enveloppe d'idéal et s'échauffe jusqu'à la passion grandit avec le

1. Nous empruntons cette image à M. Payot : *l'Education de la volonté*, Alcan, 1894, p. 94 et suiv.

temps. Nous parlons d'expérience. Il nous a été donné bien souvent, au contact des âmes, de recueillir à cet égard les confidences les plus démonstratives : « Vous rappelez-vous, en telle année, dans telle retraite, je pris telle résolution. Elle transforma toute ma vie; elle me fit voir clair et beau dans de vastes horizons. Je me disais que c'était trop beau et que le soleil s'éteindrait, un moment ou l'autre, laissant le ciel aussi sombre qu'autrefois. Vous nous assuriez qu'il n'en serait rien, que, si nous le voulions, nous arrêterions ce soleil; que notre résolution, loin de s'effriter, grandirait toujours. Nous ne pouvions pas le croire. Moi, du moins, je ne le croyais pas. Je tiens à vous dire que c'est vous qui aviez raison. Je sens ma résolution plus solide qu'au soir de la retraite, mon âme plus forte et mon cœur plus chaud. Vous parliez d'aimer l'idéal avec passion : c'est fait, et je sens que cet amour ne peut plus que grandir. »

De tels faits, nous ne pouvons qu'en témoigner, sans en fournir les références. Mais nous pouvons montrer qu'ils sont à prévoir, qu'ils sont normaux partout où est la passion.

On sait que le sujet en hypnose présente, en général, de l'*électivité*; quelles que soient les personnes présentes, les paroles qu'elles prononcent ou les pressions qu'elles exercent sur ses membres, il semble ne voir, n'entendre, ne sentir que son

hypnotiseur. On explique le fait en disant que toute l'attention de l'hypnotisé étant absorbée par l'hypnotiseur, il n'en reste plus à celui-là pour prendre conscience des phénomènes auxquels celui-ci n'est pas mêlé. Aussi l'électivité est-elle toujours en proportion du *rapport magnétique*, c'est-à-dire de l'influence de l'opérateur sur le sujet<sup>1</sup>.

Il est naturel que la passion, dans la mesure même où elle absorbe l'attention par l'idée fixe, produise le même résultat. La distraction légendaire des savants, qu'est-ce autre chose qu'une attention ardente à leur idée favorite, un phénomène d'électivité? Si Archimède avait mis moins de passion à sa recherche et à son *Euréka*, il eût pensé à son costume. Parlez à l'avare de patriotisme, d'honneur, de dévouement, de littérature : il ne comprend pas, il n'entend pas ; il va s'en-

1. « Les somnambules sont toujours ou presque toujours électives, telle est l'observation qui a été faite sans cesse depuis Mesmer et de Puységur. On entend par là que, dans cet état particulier du somnambulisme, les sujets ne ressentent pas indifféremment toutes les sensations, mais qu'ils semblent faire un choix parmi les différentes impressions qui tombent sur leur sens, pour percevoir celles-ci et non point celles-là, etc. » (P. Janet, *Autom. psych.*, p. 283 et suiv. ; — Cf. *Névroses et Idées fixes*, p. 424.) — Il est intéressant de noter que, « déjà dans le sommeil naturel, on trouve cette électivité à l'état rudimentaire : la mère endormie n'entend que son enfant, dont le moindre vagissement l'éveille, alors que le bruit des voitures ou d'un train de chemin de fer ne trouble en rien son sommeil » (Grasset, *le Psychisme inférieur*, dans la *Revue des Deux Mondes* du 45 mars 1905).



dormir peut-être ; parlez-lui de quelqu'un qui a fait fortune, d'un coup de bourse ou d'une affaire : il a tout entendu, il a tout compris. Mettez entre les mains de plusieurs personnes le même journal, le même livre, le même catalogue de bibliothèque : si ces hommes sont des passionnés, ils ne liront pas la même chose, leurs yeux trouveront du premier coup le sujet ou le nom propre qui intéresse leur passion et ne remarqueront pas le reste. On dit que l'amour est aveugle. Oui et non. Aveugle sur ce qui ne l'intéresse pas, ou peut-être sur ce qui l'amoindrirait, oui ; mais singulièrement perspicace sur ce qui le favorise.

Combien de fois n'avez-vous pas eu l'occasion de le constater par vous-même en discutant avec un être passionné, et de sentir votre impuissance à lui faire voir autre chose que ce qu'il veut voir. Les raisonnements les plus simples et les plus limpides, les principes les plus évidents, les moins niables n'entrent pas dans son esprit, ou ils n'y entrent que pour y glisser comme l'eau claire sur du marbre, et pour en sortir. Ce sera tout à recommencer, dans la prochaine discussion. Tandis que les rabâchages les plus ineptes, les aphorismes de toute provenance, les on-dit des concierges, s'ils favorisent son dada, prennent la majesté des paroles d'évangile ; les sophismes les plus grossiers revêtent des splendeurs ; à plus forte raison les moindres vraisemblances, les moindres argu-



ments se pressent, se coagulent, se renouvellent, venant de tous les horizons et faisant masse. Et il n'est pas rare de voir des âmes simples s'élever en ces occasions jusqu'à l'éloquence, fût-ce à propos de murs mitoyens. Il est probable que les juges de paix en ont fait souvent la remarque.

Phénomène d'électivité ou, si l'on veut, de cristallisation.

Seulement, alors que l'hystérique s'abandonne à son hypnotiseur par impuissance de se faire lui-même sa synthèse mentale ; alors que, dans la passion mauvaise, le passionné, poursuivant une fiction, se heurte aux réalités et ne peut se justifier à ses propres yeux qu'en se trompant avec des sophismes ; au contraire, celui qui s'éprend d'idéal, marchant dans la lumière et dans la force, sachant d'avance que, malgré tous les obstacles, la route est bonne et le but désirable, que toute vérité l'éclaire de plus en plus et que tout élan noble y porte, fait acte de courage et de raison, de sagesse et de liberté en ouvrant toute son âme à l'idéal qu'il a choisi<sup>1</sup>.

Mais, si le geste est plus sage et plus beau, il n'est pas moins fort. Ce n'est pas le degré de

1. Dans les trois cas, s'applique la loi de *dérivation* dont nous aurons à parler dans nos théories secondaires : c'est parce qu'elle draine la vie à son profit, que l'idée dominante provoque sur le reste des *amnésies* et comme des *anesthésies* systématisées.

sagesse, mais le degré de passion qui mesure celui de la cristallisation ou de l'électivité.

Si l'amour de l'idéal va jusqu'à la passion, c'est donc bien, dans la conscience, non seulement une idée incarnée, riche et complexe, mais encore une *idée substitut* forte de l'addition de toutes les autres, et une *idée cristallisante* qui va servir de centre d'attraction, de point de ralliement à toutes les idées de même tendance, qui affaiblira les autres par l'isolement, ou même les éteindra peu à peu dans l'ombre de l'oubli et qui, en détruisant les obstacles, suscitera donc et exaltera, jusqu'à leur maximum, toutes les énergies de l'intelligence, du sentiment et du vouloir capables de concourir à son but.

L'idéal est par conséquent la grande force de la vie. Il en est aussi

2° *Le grand bienfait.* — Il tend à ruiner nos défauts et à nous amener à notre maximum de rendement.

a) « Toutes les fois qu'il y a un changement dans ce que l'on pourrait appeler l'orientation générale de l'esprit..., il se produit une sorte de scission d'autant plus marquée en général que le changement est plus fort<sup>1</sup>. »

1. Paulhan, *Revue philosophique*, 1888, t. XXVI, p. 126. L'auteur parle des menus faits de la vie courante, des rêves, des cas pathologiques, etc. ; mais le principe qu'il formule nous semble avoir une portée générale.

Or, quand l'idéal surgit dans une âme, c'est bien une orientation nouvelle ; et le changement peut être complet. Tel Paul, sur le chemin de Damas, tombe persécuteur et se relève apôtre. Cette histoire se renouvelle. Quel prêtre n'en a pas été le témoin ? Après de longues résistances, après être allé très loin dans le vice, une âme est terrassée par la grâce. Elle se relève : « *Quid me vis facere !* Que voulez-vous que je fasse ? » demande-t-elle à son tour. Elle interroge Dieu, elle écoute, elle regarde, elle attend. Tout d'un coup, l'idéal brille : c'est assez. Elle peut s'écrier comme Ratisbonne, à qui on demandait ce que lui avait dit l'apparition pour le convertir : « Elle ne m'a rien dit ; mais j'ai tout compris. » L'âme a tout compris, et elle a tout voulu d'un grand et splendide vouloir. L'être intime a été bouleversé de fond en comble ; les vieux préjugés, les vieilles passions, les vieilles lâchetés, les vieilles habitudes elles-mêmes, tout a été dissocié, aboli. C'est le phénomène de l'émotion profonde qui renverse toute la synthèse antérieure (p. 107-121) ; mais c'est l'idéal ici qui s'empare de la conscience bouleversée, puis la reforme à son usage, refait la synthèse à son profit ; l'édifice mental n'est abattu que parce qu'il ne peut plus contenir la conscience élargie, que pour être rebâti plus vaste et plus beau. Et ce n'est point par distraction que nous avons parlé des vieilles habitudes abolies ; il

semble qu'il n'en reste rien. L'idée nouvelle a été assez forte pour descendre d'un bond jusque dans l'organisme et y chasser tous les résidus des actes anciens. Sans doute, les psychologues nous disent qu'une habitude n'est chassée que par l'habitude contraire ; mais ils nous disent aussi que l'habitude nouvelle est en fonction du nombre et de l'intensité des actes, et qu'un seul acte peut être assez intense pour la créer d'un coup, et donc pour en chasser une autre. Quoi qu'il en soit de l'explication, c'est un fait que certaines âmes emportées par l'idéal ne ressentent plus rien, jamais, des vieilles habitudes. « On dirait, s'écrient-elles, qu'il m'a enlevé tous mes sens. » Ou même la scission d'avec le passé a été assez complète pour qu'elles aient quelque peine à s'identifier avec elles-mêmes, à saisir la permanence de leur moi. Il leur semble sortir d'un cauchemar, et elles disent bien haut que du moins les vices du passé leur paraissent maintenant des monstruosité impossibles<sup>1</sup>.

Ces faits ne sont pas fréquents. Ils supposent une émotion profonde, une apparition de l'idéal subjugante, une vitalité intense, un don complet

1. Ainsi les hypnotisés ne reconnaissent pas toujours l'identité de leur moi dans les différents états où les amène l'hypnose. L'explication en est la même : c'est qu'il y a une systématisation entièrement différente de la conscience.

Seulement, au lieu qu'ils y arrivent par aboulie, par abandon de soi, par rétrécissement du champ de conscience, par manque de vitalité, on y arrive, dans notre cas, par les raisons contraires.



de soi, et, comme le disait Lacordaire : « Il n'y a que les magnanimes qui se donnent », et les magnanimes sont rares.

Mais, si les défauts périssent rarement d'un coup, par ce phénomène de *scission*, il est normal qu'ils dépérissent peu à peu par *inanition*, quand l'idéal s'est installé dans une âme.

La raison en est que les forces de l'être sont limitées et que, ce que l'idéal prend, les instincts opposés ne l'ont plus. Or, l'idéal tend, nous l'avons dit, à prendre tout. Toute passion est comme un grand arbre qui attire à lui tous les sucs de la terre et ruine la vie tout autour; c'est à peine si quelques sucs lui échappent, capables de nourrir de pâles herbes ou de frêles broussailles. Il suffit que le jardinier passe de temps en temps et ratisse à fleur de terre, pour que cette vague végétation disparaisse. Ainsi de nous, si toutes nos pensées, tous nos désirs, tous nos élans, toutes nos préoccupations cherchent l'idéal; nos défauts n'auront plus de sève pour grandir, et il suffira de quelque bonne volonté pour les arracher à mesure, et jeter au vent ces herbes folles.

Oh! sans doute, cette bonne volonté trouvera toujours son emploi, et nous ne voulons point dire qu'on pourra remonter au Paradis terrestre. Nous savons que, dans l'humanité présente, « le royaume des cieux souffre violence », ainsi que l'art de régner sur soi-même. Si ce n'était pas



une parole d'évangile<sup>1</sup>, ce n'en serait pas moins une vérité humaine. « Il faut que les rênes de l'effort tiennent constamment la tête haute à l'homme<sup>2</sup>. » C'est notre métier d'homme de dompter nos instincts et nos réflexes; et c'est leur métier à eux de ne pas se soucier du nôtre, de suivre leur loi sans souci de la loi de l'homme (p. 15, note), et l'expérience nous prouve qu'il est souvent nécessaire d'intervenir pour les réduire à leur rôle qui est de nous servir et non pas de nous dominer.

Mais ils ne sortent de ce rôle qu'en échappant à l'harmonie de l'ensemble, et à plus forte raison à la prise de l'idéal. J'en conclus que, si l'homme pouvait ne jamais fléchir dans son élan vers l'idéal, ses défauts n'en seraient pas seulement étiolés, mais anéantis; tout le suc dont ils vivent, ils le lui dérobent. Ils sont, en effet, comme le mot l'indique, des déficiences, des manques de coordination, des actes ou des tendances désharmonisés; tandis que l'idéal, c'est, par définition, l'harmonie, la coordination parfaite des parties avec le tout et du tout avec son destin, c'est-à-dire exactement le contraire de nos défauts. Ils ne peuvent donc exister que dans la mesure où l'idéal ne nous

1. Les exégètes, en effet, contestent le sens donné habituellement à ce passage de l'Evangile (Cf. Bainvel, *Contre-sens bibliques*, 1895, Lethiellieux, p. 120 et suiv.).

2. Blanc de Saint-Bonnet, *la Douleur*.

entraîne plus, et ils diminuent dans la mesure même où il agit sur nous. C'est la nuit et le jour, et, ceci n'a qu'à être, pour tuer cela.

Le temps et la sève de vie et l'attention et les efforts qu'il nous aurait fallu pour combattre nos défauts, l'idéal les économise donc en grande partie sans nuire aux résultats; mais il a cet autre avantage d'épanouir notre vitalité, de nous amener à notre maximum de rendement.

b) Deux choses font la médiocrité de la vie : la *faiblesse* et l'*éparpillement* de nos vouloirs. Nous sommes, la plupart du temps, des abouliques et des éparpillés. Or l'idéal communique l'énergie des vouloirs et l'unité de la vie.

α) La *faiblesse* de nos vouloirs est faite de nos hésitations entre des désirs qui se contredisent et du peu de poids qui détermine nos décisions. Ainsi le vouloir tremble et puis s'incline lentement comme une balance presque en équilibre. L'idéal, la passion bonne est un désir déterminé, unique, exclusif, à l'état *chronique*, et qui supprime donc toute hésitation; et c'est un désir à l'état *violent* qui pèse donc d'un poids énorme sur le plateau et incline la volonté jusqu'au bout (p. 233 sq.). Un vouloir décidé et achevé, voilà par conséquent le fruit de l'idéal; et c'est tout le contraire de l'aboulie.

β) Mais l'aboulie est encore un moindre mal que l'*éparpillement*

Si lente que soit la marche, pourvu qu'elle s'oriente vers un but, le temps agrandit la distance parcourue ; tandis que toutes les dépenses de force, si on piétine sur place, se font en pure perte.

Voyez ce cheval dans un clos : il est de race, fringant d'allures, il court en gambades folles, s'épuise, et, le soir venu, il est où on l'a conduit le matin ; si on lui avait mis le mors, si on avait dirigé sa course, avec moins de peine il aurait fourni une belle étape.

Le malheur est que nous ne savons pas mettre le mors à nos désirs, et nous allons nous aussi par bonds désordonnés au gré changeant de nos caprices.

Et nous n'avançons pas ; ou si peu, que nos progrès ressemblent aux pèlerinages de ces bizarres dévots qui faisaient vœu de reculer de trois pas sur la route dès qu'ils en avaient fait quatre. En d'autres termes, tiraillés par nos multiples vouloirs en des directions contradictoires, le résultat se chiffre par la différence de ces forces. Tandis que, si tous nos vouloirs s'orientaient dans le même sens, le résultat, à égale dépense de forces, se chiffrerait par une addition au lieu d'une soustraction.

Qu'est-ce qui fera l'addition de nos forces ? Qu'est-ce qui ramassera dans une direction unique et coordonnera nos vouloirs avec persévé-

rance ? C'est l'idéal, le désir chronique et dominant. C'est par lui que nous serons, non plus des éparpillés et par conséquent des gaspillés, mais des unifiés et par conséquent des totalisés.

Aussi, « je ne crois pas me tromper en disant qu'un grand esprit ne diffère d'un névropathe impuissant que par la beauté de son idée fixe et l'excellence de ses habitudes (que crée l'idée fixe) Si nous donnons notre admiration à un homme, c'est que nous le voyons ne pas se gaspiller, ne pas perdre sa force ; toutes ses énergies s'utilisent avec ensemble et persévérance vers un but une fois choisi. C'est cette notion d'utilisation de soi-même qui suscite notre enthousiasme<sup>1</sup> ».

En dehors de cette utilisation, il y a « travail nuisible », gaspillage, et, par conséquent, pauvreté morale, sinon banqueroute. Les éparpillés ne peuvent pas plus faire des êtres de valeur que les inattentifs ne peuvent faire des savants. Et, puisqu'il n'y a pas d'autre moyen d'éviter l'éparpillement que de tout diriger avec persévérance vers un seul but bien choisi ; puisqu'il n'y a pas d'autre moyen de tout diriger de la sorte, que de

<sup>1</sup> M. de Fleury, *op. cit.*, p. 288. — M. H. Joly, *Genèse des grands hommes* : « Les grandes âmes ne sont pas celles qui ont moins de passion et plus de vertu que les âmes communes ; mais seulement celles qui ont de plus grands desseins. » — Et La Rochefoucauld : « On ne doit pas juger des mérites d'un homme par ses grandes qualités, mais par l'usage qu'il en sait faire. »



se donner un désir ardent et chronique d'accord avec la vérité de nos tendances ; et puisque, enfin, un tel désir c'est l'idéal même dont nous parlons : il faut conclure, avec M. Roosevelt, qu' « un homme est sans valeur s'il n'a pas en lui une haute dévotion à un idéal<sup>1</sup> ». Il faut conclure que l'idéal est le moyen indispensable de lutter contre le gaspillage de la vie, de l'utiliser comme elle le mérite et lui faire donner son maximum de rendement.

La ruine de nos défauts par scission ou par inaction ; l'épanouissement de nos énergies par l'achèvement de nos vœux et l'unification de nos tendances : tels sont les bienfaits de l'idéal.

Il est encore :

3° *La grande joie.* — La joie, comme l'a dit Aristote, et comme l'expérience le confirme, est « l'accompagnement de l'acte parfait ».

L'activité parfaite d'une faculté ou d'un organe s'accompagne, peut-on dire, de la joie de cet organe ou de cette faculté ; et l'activité parfaite de l'ensemble, de la vie habituelle, s'accompagnera de la joie de l'être, de la joie de la vie<sup>2</sup>.

1. *La Vie intense*, trad. franç., Flammarion. — H. Spencer (*Education morale*, 172) disait aussi : « L'enthousiasme est un bon moteur ; peut-être un moteur indispensable. »

2. On a défini le beau : « *Quod visum placet* — ce qui charme par la seule connaissance qu'on en a ». — N'est-ce pas parce qu'il provoque l'activité parfaite de nos facultés de connaissance, que le beau nous charme et qu'il est le beau ?



Or l'activité parfaite est celle qui est harmonique, dans l'ordre, qui correspond à toutes les circonstances et à toutes les réalités, celle par conséquent qui constitue le développement de l'être vers l'idéal, lequel est son maximum de vérité, de beauté et de bien.

Voilà pourquoi la poursuite passionnée de l'idéal est éminemment joyeuse : c'est parce qu'elle provoque l'activité parfaite.

Et voilà aussi, pour le dire en passant, la clef de ce perpétuel paradoxe des saints qui, au travers de tous les sacrifices, s'épanouissent dans la joie, et des jouisseurs qui sont tristes parmi leurs plaisirs, mortellement tristes — *mortellement* jusqu'à en mourir par le suicide. Les saints ne se suicident pas<sup>1</sup>.

Et ceux qui, même de loin, leur ressemblent, ceux qui s'éprennent d'un noble idéal et s'efforcent d'y conformer leur vie, goûtent un peu, à la mesure où ils y réussissent, de la joie des saints. Ce n'est pas le plaisir, qui entre par les sens, les agite et par eux s'efforce d'atteindre les profondeurs de l'âme. L'âme est trop profonde et le plaisir s'y évapore en tombant, sans jamais en toucher le fond, tant il est loin de la remplir. La joie est la conscience d'une vie harmonieuse ; elle ne trépide pas, elle est calme ; elle ne fatigue

1. Voyez notre volume *Palens*, V<sup>e</sup> conférences : *la Rançon du ciel*. — *Cœurs tristes*.

pas, elle repose ; elle ne détruit pas, elle épanouit : elle ne passe pas dans un éclair, elle se prolonge comme un jour d'été ; elle ne vient pas des nerfs, elle vient de l'âme ; elle la remplit peu à peu comme une source qui jaillit de ses profondeurs, et c'est par trop-plein qu'elle envahit les sens, comme un bassin qui se déverse par les bords.

Les sens n'y peuvent rien qu'en subir le charme ou, s'ils se mêlent de l'augmenter, qu'en tarir la source.

C'est avec de la lumière et du vouloir qu'il faut creuser d'abord la source sacrée, et c'est par l'activité interne qu'il faut intensifier cette lumière et échauffer ce vouloir jusqu'à la passion. Point de muscles ni de nerfs, mais de l'énergie ; point d'agitations stériles, mais le don vrai de soi ; point de trémoussements factices pour secouer son cœur, pour trouver ou accélérer l'émotion ; elle échappe à notre prise directe (p. 225) ; il y faut des réflexions et des actes. Les jeunes s'y trompent parfois ; mais l'expérience les éclaire. Qu'on veuille bien nous permettre de citer quelques lignes de date récente. Parfaitement anonymes pour nos lecteurs, elles expriment sans y prétendre, mais prise sur le vif, une psychologie fine et juste. Nous n'y changeons pas un mot :

« La joie vraie, pleine, calme et douce, vive et ardente aussi, idéalement pure, qui actionne ma vie, qui me fait voir clair, sentir juste, vouloir

sans effort, agir parfaitement, qui se répercute sur mes nerfs sans les fatiguer, au contraire ! qui fait circuler mon sang très vite, battre mon cœur très fort, mais sans souffrance ; cette joie s'est changée peu à peu en un sentiment *moins fort, moins plein*, peut-être *exagéré* ; la répercussion sur les nerfs est devenue violente, douloureuse ; tout frémissait en moi, je brûlais, il me semblait sentir de l'électricité circuler dans mes veines, et des gouttes de sueur *couler en dedans de moi*. »

On avait voulu aller trop vite et confier aux nerfs ce qui doit être le travail du temps, de la pensée et du vouloir. Au lieu de laisser la chaîne psychologique se dérouler dans l'ordre, de poser les causes laissant mûrir les effets, de viser à bien agir sans songer à l'accompagnement de l'acte, on avait voulu renforcer l'émotion, croyant ainsi renforcer l'amour de l'idéal. On avait troublé l'harmonie ; l'activité n'était plus parfaite et la même joie ne pouvait plus s'en suivre, ni la même force. Véritablement, le phénomène était « moins fort », tout en étant « exagéré ». L'agitation remplaçait l'élan ; l'entraînement des nerfs se faisait aux dépens de l'entrain de l'âme.

Heureuses néanmoins les âmes qui sont capables de tels excès ! Elles se corrigent vite, quand elles le veulent ; et même à travers les désillusions d'une longue vie, elles emportent, avec leur noble idéal, leurs nobles joies, qui, sem-

blables aux essences précieuses de l'Orient, parfument tout ce qu'elles touchent; puis vers le bout du chemin, même quand il a été bien long et bien dur, elles vous disent du ton tranquille de la conversation courante : « O ce bonheur qu'on peut construire avec tous les débris de rêves, avec les réalités et les misères de la vie humaine à son déclin ! Ce bonheur qui fait de l'existence présente, non plus un soupir dans le vide, mais un commencement d'éternité !... Ah ! si les autres savaient ! S'ils savaient le don de Dieu ! »

Et, face à la mort, elles la salueront joyeusement d'un « Vive la mort qui nous jette dans la vie ! »

On ne peut promettre de tels élans à toutes les âmes de bonne volonté; mais alors même que la passion de l'idéal ne gonfle pas assez notre cœur pour nous élever si haut, il suffit qu'elle oriente vraiment et qu'elle domine notre vie, pour qu'elle crée l'harmonie de l'être, la perfection plus ou moins complète de l'activité, et, par suite, la joie de l'âme qui en est l'accompagnement normal.

Même en dehors de ces résultats directs, une noble passion nous apporte encore une méthode pour accomplir joyeusement l'œuvre nécessaire qui s'impose à tous d'épanouir notre âme et de combattre nos défauts.

Les forces inférieures qui sont en nous gardent leurs lois propres, nous l'avons dit, et tirent donc chacune à soi, sans souci du reste, rompant de la



sorte l'harmonie de l'ensemble : de là nos défauts. Or la vie humaine, comme les autres, n'existe qu'à la condition de dompter et de subordonner à son but les forces inférieures (p. 15, note) : de là pour nous la nécessité vitale de combattre nos défauts. Nous avons déjà vu que l'idéal nous offre, pour faire face à cette nécessité, la plus *efficace* des méthodes. Nous ajoutons qu'elle est aussi la plus *douce*.

En effet, il va de soi qu'au lieu de tailler dans la chair de notre cœur, pour en extirper des abcès sans cesse renaissants, il est plus agréable, après l'avoir mis dans de bonnes conditions de santé, de le laisser battre tout à son aise. Au lieu de s'armer à perpétuité du sécateur pour expurger l'arbre des branches folles qui lui mangent la sève, il est plus agréable de faire passer la sève généreuse dans les maîtresses branches qui donneront les fleurs et les fruits. Au lieu de se ramasser en soi-même, de se blottir, l'attention aux aguets, hypnotisé par le souci de ne pas se laisser vaincre, il est plus agréable de battre l'adversaire, de le culbuter, de vivre à ses dépens et de réduire toute la question à savoir, non pas si nous serons vainqueurs, mais jusqu'où iront nos avantages. En deux mots et sans figure, il y a plus de charmes à ruiner ses défauts à force d'épanouir sa vie, qu'à ramener toute sa vie à ruiner ses défauts.

Il va de soi également, puisqu'il faut s'épanouir — car il faut vivre, et donc agir, développer nos



facultés par l'exercice, mais les développer harmonieusement comme le germe qui devient plante, puis pousse au soleil ses feuilles, ses fleurs et ses fruits — puisqu'il faut nous épanouir, il va de soi que rien ne nous est meilleur qu'un idéal qui brille sur nous comme le soleil sur les plantes et qui échauffe la sève pour la faire monter. Il va de soi que c'est un charme de voir briller le soleil, de sentir bouillonner cette sève, de sentir son âme se dilater et vivre d'une vie pleine et harmonieuse, de sentir qu'on avance par étapes sûres vers un but aimé.

En définitive, c'est un grand amour qui fait la joie de la vie, un de ceux que rien ne brise, ni la vie ni la mort, et sur lesquels donc, quoi qu'il arrive, il dépend de nous de pouvoir toujours compter. C'est l'amour qui est le grand charmeur; le seul qui trouve des sourires jusque dans le travail et la souffrance; et puisque vivre c'est travailler et souffrir, nous avons besoin d'aimer la vie, de voir sur elle un reflet d'idéal, pour ne pas la mépriser et la maudire, pour lui sourire au contraire, malgré tout, et l'accueillir joyeusement, quels que soient les chemins où elle passe. Si l'on ne montrait aux enfants rien à aimer dans leur tâche d'écolier, nulle ambition à nourrir; si l'on réduisait toute leur émulation à se garer des pen-sums et du bonnet d'âne, on les éloignerait de la paresse peut-être; mais ils travailleraient sans élan et sans joie, et ne feraient que des êtres ra-

bougris comme des plantes sans soleil. Par ce côté, nous sommes toujours des enfants; ou plutôt les enfants sont déjà des hommes. L'homme a besoin d'idéal pour trouver que « la vie vaut la peine d'être vécue<sup>1</sup> »; et il faut que cet idéal lui paraisse assez beau pour que, de s'en rapprocher un peu plus chaque jour au prix de tous les déboires, il lui semble que c'est une joie qu'il n'a pas payée trop cher.

S'il fallait, au contraire, s'en aller à tâtons, l'horizon borné aux riens, aux misères, aux douleurs de la vie courante, ce serait méprisable et intolérable de vivre. « Ayez donc un idéal, s'écriait M. Léon Bourgeois, devant une assemblée de jeunes gens<sup>2</sup>. Avoir un idéal, c'est avoir une raison de vivre. »

Une raison de vivre! et en même temps, nous l'avons démontré, la grande force, le grand bienfait, la grande joie de la vie.

## D

### LE CHOIX D'UN IDÉAL

**Lequel choisir? Comment l'aimer?**

**1° Lequel choisir** — a) Avant tout, il faut qu'il

1. On sait que M. W. Hurrell Mallock a écrit un livre fort suggestif, sous ce titre : *la Vie vaut-elle la peine de vivre?* Traduct. James Forbes. Pedaune-Lauriel, 1882.

2. Au concours général de 1891, si nous ne faisons pas erreur.

ne soit pas à l'encontre de la destinée et des aptitudes ; sans quoi, n'étant plus la *vérité*, il n'est pas l'idéal, mais une fiction.

S'il est à l'encontre de la destinée, par le fait même ce n'est pas le bien — ce qui convient à l'être — qui est son but ; mais le plaisir : et ce n'est donc qu'une passion mauvaise et malfaisante. Inutile de donner des exemples : ils remplissent le monde.

S'il est à l'encontre des aptitudes individuelles, par le fait même, il faudrait violenter ses inclinations de nature pour se rapprocher de lui ; il faudrait se défaire ou se contrefaire ; par conséquent, devenir moins soi, moins vrai, donc moins beau et moins bon. Ainsi les hommes qui veulent se donner la grâce féminine, ou les femmes qui rêvent d'être viriles. Les uns ne réussissent qu'à s'efféminer, sous prétexte de s'embellir ; et les autres qu'à s'enlaidir, sous prétexte de se viriliser ; et les uns et les autres en sont grotesques et odieux. L'homme et la femme ont la même nature spécifique ; mais les inclinations et les aptitudes diffèrent. S'ils sont égaux devant la destinée et par suite devant le devoir, ils ne le sont plus, ils ne peuvent plus l'être par la « manière », comme dirait le *prince d'Aurec*<sup>1</sup>. Seulement,

1. Le prince d'Aurec (dans le drame de M. H. Lavedan, Calman-Lévy, 1894, p. 136) déclare qu'il saura « mourir en prince ». — « Pas plus que nous tous », s'écrie un roturier. — « Il y a la manière ! » répond le prince.

parce qu'on admire surtout ce dont on est incapable, l'homme admire « la manière » de la femme, et réciproquement : de là leur vient la tentation de s'imiter<sup>1</sup>. Qu'ils admirent autant qu'ils le voudront ; mais qu'ils ne s'imitent pas, parce qu'ils ne peuvent imiter l'un de l'autre que les défauts<sup>2</sup>.

Cela va de soi : un défaut étant un manque d'équilibre, rien de plus facile que de le réussir ; mais une qualité, c'est de l'harmonie vivante ; et, pour la réussir, il faut la vivre, et on ne vit qu'avec ce qu'on est soi-même. Dans une fleur qui s'épanouit, tout ce qu'il y a de bon lui vient de la sève. La rose blanche ne peut imiter l'éclat, la fraîcheur, le parfum de la rose rouge qu'en s'épanouissant comme elle dans la plénitude de sa sève ; mais c'est le moyen précisément de s'en séparer le plus possible dans le détail ; et ce n'est que dans le

1. Toutefois cette tentation est généralement combattue par l'instinct, qui — s'il nous fait admirer (*ad mirari*) chez les autres ce qui nous étonne, ce dont nous sommes plus incapables — nous fait rechercher pour nous-mêmes ce qui nous va le mieux. Aussi, en général, l'homme préfère pour lui la force à la beauté, et la femme préfère pour elle la beauté à la force, soit au physique, soit au moral. Au moral, ce n'est qu'une question de nuance ou de prédominance ; car la force conduit à la beauté et réciproquement ; le vertu est à la fois une force (*virtus*) — parce qu'elle est un épanouissement vital de l'être, — et une beauté, parce qu'elle est une harmonie (*ἀρετή*, disaient les Grecs avec le préfixe sanscrit *ar*, qui a passé dans presque toutes les langues avec une idée d'harmonie d'adaptation, de beauté. Ils appelaient encore la vertu « ce qui est beau et bon, *καλοκαγαθία* »).

2. Certes, unes féministes exagérées nous le<sup>3</sup> prouvent à l'évidence, précisément parce qu'elles n'y ont pas pensé.



bouton qu'elles se ressemblent ou quand elles seront l'une et l'autre flétries.

Ainsi encore, pour fournir un autre exemple, — car ils foisonnent, — Lacordaire, qui a fait de si admirables discours, en a suscité de pitoyables, parmi la légion d'orateurs qui ont pris sa manière pour leur idéal d'éloquence, en dépit de leurs aptitudes. Et combien de mauvais peintres, de mauvais musiciens, de mauvais poètes qui eussent été bons, s'ils n'avaient fait la même erreur sur le choix de leur idéal ! Combien encore auraient vécu leur vie plus heureuse et plus féconde, s'ils n'avaient pas manqué leur vraie vocation !

Même il ne suffit pas que l'idéal ne soit pas à l'encontre de la destinée et des aptitudes ; parce qu'il ne suffit pas qu'il soit la *vérité* : il doit être, avons-nous dit (p. 253), la *vérité-limite*.

b) Il faut donc qu'il soit la vérité plénière de l'être, non seulement conforme, mais *adéquat* à l'orientation de sa destinée et de ses tendances.

S'il n'est pas nécessaire qu'il exprime directement la destinée humaine sous un de ses multiples aspects, — les droits de Dieu, les besoins de l'homme, l'insuffisance des créatures, etc., — il faut du moins qu'il soit l'équivalent de ces formules : ainsi, par exemple, l'amour passionné du devoir, ou mieux encore l'amour passionné de Jésus-Christ constitue un excellent idéal, assez

vaste pour embrasser et inspirer tous les détails de la vie.

Il faut effectivement que l'idéal soit *vaste* — *non pas vague* : il doit être admirablement net, au contraire ; puisque c'est vers lui qu'on s'oriente et à sa lumière qu'on juge tout ; *non pas compliqué* : il doit être aussi simple que possible dans sa formule, comme nous le dirons tout à l'heure, et dans sa conception ; puisque c'est l'idée-substitut et l'idée cristallisante en laquelle toutes les autres se coordonnent, se résument et se simplifient ; — mais il faut qu'il soit *vaste* dans sa compréhension, parce qu'il doit être la vérité plénière répondant à tous les détails de l'être, la vérité-limite donnant un but au développement de toutes les activités. Il faut, en lui obéissant, être de plus en plus vrai, c'est-à-dire soi-même — rien que soi, par la suppression de ses défauts, mais tout soi, par le plein épanouissement de son être<sup>1</sup>.

Mais alors il ne suffit même plus qu'il résume les besoins spécifiques et réponde à la *destinée* ; il faut encore qu'il résume les tendances individuelles et réponde aux *aptitudes*<sup>2</sup>, et en particu-

1. C'est en quoi consiste la vraie distinction. Pour être *distingué*, il faut être *distinct*, et le moyen de l'être, c'est d'être soi, rien que soi, entièrement soi.

2. Effectivement le destin d'un être répond à son activité, et celle-ci, à sa nature, puisque la nature a été *faite pour* l'activité et l'activité pour le destin ; mais la nature a sa *manière* propre d'être, d'exister en fait dans chaque individu : il s'en suit donc que, pour chaque individu, il y a aussi une *manière* propre

lier, qu'il développe ce qui en est la meilleure et la plus forte expression, et qui s'appelle la *qualité dominante*.

Celle-là, il faut qu'il la pousse à fond : il en sera plus fort, en même temps que plus vrai. La force d'un homme est surtout dans sa faculté maîtresse, dans une qualité hors de pair. Il nous est impossible d'être éminents en toutes choses, de faire avancer, de façon notable, nos efforts sur toute la ligne. Ce n'est d'ailleurs pas nécessaire : toutes les qualités se tiennent ; quand l'une marche, les autres suivent.

L'essentiel est donc d'en pousser une, non pas à l'exclusion, mais en avant des autres, d'en faire un chef de file qui, restant dans l'ordre, sorte du rang. Telle est la méthode de choix pour donner toute la mesure de sa force utilisable<sup>1</sup>.

d'exercer la même activité et de tendre au même destin spécifique.

L'idéal ne serait pas la vérité totale, s'il ne tenait compte de cette manière.

Or cette manière est constituée par les *aptitudes*.

1. M. Taine (*Correspondance*, II, Hachette, 1904, p. 140 et suiv., lettre du 25 juillet 1856) exprime une opinion analogue au sujet de la littérature. « Je crois qu'un talent consiste dans un ensemble de qualités ordinaires, plus une ou deux facultés énormément développées. » L'histoire de la littérature, des arts, de la politique etc., fournirait d'abondantes confirmations. — Si « développée » que soit la qualité dominante, il n'y a aucun danger à craindre, pourvu qu'elle reste « dans l'ordre », comme nous avons dit, c'est-à-dire adaptée à toute la réalité de l'être et des circonstances ; c'est-à-dire pourvu qu'elle reste vraie et ne devienne pas un défaut. La littérature moderne a merveilleusement appliqué notre théorie de la qualité dominante, et c'est ce

Il faudrait, autant que possible, que l'idéal répondît en même temps à la qualité la *plus aimée* ; car il n'est pas seulement le vrai, mais aussi le beau et le bien, et il ne doit pas être seulement raisonnable, mais séduisant.

Du reste, les attraites répondent généralement aux aptitudes, et il est normal que la qualité dominante soit par le fait même la préférée. Dans tous les cas, elle peut l'être. Le vrai, le beau et le bien se confondent dans la réalité ; et puisque l'idéal bien choisi se trouve la vérité-limite d'un être, il en est aussi le beau et le bien parfaits : il ne s'agit plus que de le lui faire voir, que de retourner la réalité même jusqu'à ce que ces différents aspects aient brillé sous le regard de l'esprit.

Pratiquement, s'il est bien entendu que l'idéal ne dissimule pas le devoir ni les sacrifices, mais au contraire les montre en pleine clarté, il est essentiel néanmoins qu'il le fasse toujours sous une forme *attrayante*, jetant sur les sacrifices le reflet d'un but passionnément aimé. Le *Vince teipsum* (triomphe de toi-même), le *Pati et con-*

qui lui a donné son cachet de puissance ; mais elle a trop négligé la nécessité de l'ordre, la hiérarchie des facultés dont parle le P. Longhaye (*Théorie des Belles-Lettres*, Retaux) et qu'avait si bien respectée la littérature classique : voilà pourquoi cette puissance des modernes est souvent malade, d'une maladie contagieuse qui la fait malfaisante pour l'équilibre de l'esprit. L'idéal serait de prendre aux classiques et aux modernes ce qu'ils ont de mieux, et d'arriver à la *puissance dans l'ordre*. Je crois que la méthode n'est pas seulement bonne en littérature.



*temni* (souffrir et être méprisé), le *Pati aut mori* (souffrir ou mourir), ne pourront convenir comme idéal qu'à des natures véritablement éprises de « la folie de la croix », et elles sont rares ; et je crois bien que l'*Abstine et sustine* (abstiens-toi et supporte) des stoïciens n'a jamais convenu à personne.

En résumé, il ne suffit pas que l'idéal ne contredise ni les aptitudes ni la destinée ; il faut encore, pour qu'il ait toute son efficacité, qu'il réponde positivement à la destinée et aux aptitudes, étant assez vaste pour embrasser tous les détails de l'activité humaine. Il faut surtout qu'il développe la qualité dominante et présente le devoir, même quand il est austère, sous une lumière qui le fasse aimer.

C'est ainsi qu'il sera, au maximum, le vrai digne de fixer l'attention de nos pensées, le beau digne de susciter l'amour de notre cœur, et le bien dont nos actes nous rapprocheront de plus en plus. De la sorte, nous pourrons nous épanouir dans toutes les réalités de notre être et aller à l'idéal avec toute notre âme.

Et il faut pouvoir aller à lui avec toute notre âme : il ne serait rien, s'il n'était tout.

2° *Comment l'aimer.* — Après l'avoir choisi, il reste de le faire sien, de le faire entrer dans sa tête et dans son cœur avec l'attention et l'amour en permanence. Comment y réussir ?

Nous avouons d'abord que ce n'est pas toujours facile. Même nous croyons que les âmes inertes ou vulgaires, notablement au-dessous de la moyenne par l'intelligence ou par le cœur, en sont incapables.

« Où il n'y a rien, dit le proverbe, le roi perd ses droits », — et l'idéal aussi.

Mais toutes les âmes un peu vivantes sont capables d'y réussir, à condition de le vouloir et donc d'en prendre la peine. Il ne faut pas facilement désespérer, surtout quand il y a une intelligence ouverte : il suffit qu'une idée juste et forte y entre pour opérer des prodiges.

A l'ordinaire, toutefois, il y faut du temps ; mais le résultat pourra n'être que meilleur. Les passions en coup de foudre, si elles sont très violentes, sont facilement fragiles. Celles qui cristallisent lentement, dans le calme de la pensée, sont les plus tenaces<sup>1</sup>. Quoi qu'il en soit, il s'agit de faire notre métier, de poser les causes, laissant les effets venir avec le temps.

Avant tout, il faut un sérieux travail de la pensée : cela ressort de tout ce que nous avons dit. Il s'agit d'aboutir à une orientation durable de la conscience ; de créer une force qui, une fois mise en nous, réagira fatalement sur toute notre activité, pèsera par le phénomène d'électivité sur

1. Voyez Th. Ribot, *Psychol. des sentiments*, p. 21 et suiv

nos acquisitions mentales, précipitera nos actes et coordonnera dans une même direction tout l'ensemble de notre vie. Pour sauvegarder les droits de notre raison, il s'agit donc de nous assurer un bon choix, par d'abondantes réflexions bien conduites et bien approfondies.

Quand nous sommes sûrs de notre choix, quand l'esprit a vu dans une éclatante lumière briller l'idée qui résume tout, capable de se *substituer* à toutes les autres qu'approuve notre raison et de *cristalliser* toutes les aspirations nobles de notre cœur, il n'y a plus qu'à la laisser agir, en appliquant la méthode connue.

Dès lors que le choix a été fait conforme aux principes signalés dans les derniers paragraphes, il est clair qu'on a déjà une idée très incarnée, très riche et très complexe, et qui provoque fatalement un état affectif favorable. Il rendra plus facile l'emploi du double procédé consistant à entretenir l'attention en permanence et à faire *comme si*.

Mais, pour rendre le procédé plus efficace, nous signalons les deux moyens suivants :

a) Il faut enfermer l'expression de son idéal dans une formule très brève, très claire, très vibrante, dans une *devise*. « Dieu le veut ! » Qu'était ce cri pour les Croisés ? Trois mots ; mais trois mots qui leur redisaient le discours de Pierre l'Ermite et, plus tard, tous les souvenirs des premières croisades et toutes leurs expériences personnelles ; et

ces trois mots mettaient dans leurs âmes assez de force pour les transporter, au travers de tous les sacrifices, à l'autre bout du monde.

Qu'était la devise des preux sur leur blason ? Quelques mots qui évoquaient toutes les leçons de la race, toute la grandeur de leur héritage et de leur rôle, tous les récits des troubadours, toutes les mille émotions de leur jeunesse, toute la fierté, tous les élans et tous les espoirs de leur âme. Toutes ces idées flottaient très vagues dans leur esprit ; il aurait fallu, pour les préciser, beaucoup de discours et de réflexions ; la devise remplaçait tout, parce que, passant par toutes les issues de l'âme, à travers les chemins accoutumés, elle y réveillait d'un coup tous les échos endormis. Elle rangeait donc en bataille, pour ainsi dire, toutes les forces ataviques et individuelles, pour le devoir du moment, et soulevait les âmes jusqu'à l'héroïsme. C'était forligner que de lui mentir.

Il faut nous faire une devise qui vibre en nous comme celle des preux, et qui, en deux ou trois mots, évoque tout notre idéal, comme notre idéal évoque et coagule toutes nos énergies dispersées. Les philosophes discutent pour savoir si on peut penser sans images verbales ; mais c'est un fait que la pensée est moins nette et moins vive quand elle ne s'incarne pas dans des mots. Et quand ces mots sont courts, sonores, bien choisis pour définir et embrasser la pensée et qu'on les répète sou-



vent, l'âme pleine, l'esprit dans la lumière et le cœur ému, ils prennent, par l'association des idées, un pouvoir magique d'évocation.

Or la devise a cet autre avantage de pouvoir se répéter souvent. Et il faut la répéter souvent, très souvent, avec intention, jusqu'à ce que l'habitude soit prise et provoque ou renforce, par la répétition spontanée des mots, la permanence de l'idée.

Exprimer l'idéal dans une devise, et s'imposer de répéter la devise un certain nombre de fois : voilà donc notre premier moyen, celui qui a pour but de favoriser la permanence de l'idée.

b) Le second moyen a pour but de favoriser l'état affectif correspondant. Il consiste « à faire comme si » la passion existait déjà telle que nous la souhaitons, à conformer nos actes à notre idéal. Pour ne pas abandonner le succès au hasard, il faut, dans les débuts, s'imposer pour chaque jour un certain nombre d'actes en rapport avec la devise.

Nous ne pouvons entrer plus dans le détail sans sortir d'une étude psychologique pour nous faire donneur de conseils, ce qui n'est pas notre rôle.

Peut-être même trouvera-t-on que tout cela est bien mécanique. Mécanique ! sûrement, puisque c'est pratique, et que la pratique doit aboutir à des actes, et que les actes d'un être agissant dans la matière doivent bien amener un mécanisme. Mais c'est un mécanisme illuminé par des réflexions et déclenché par des vouloirs éminemment humains,

et mis au service de l'idéal. Il semble que ce soit assez pour le justifier ; et tous les jours, la plupart des hommes se vouent à des tâches non moins matérielles qui ne valent point celle-là.

Celle-là n'est pas seulement sage et belle : nous croyons avoir démontré qu'elle est efficace. Dans tous les cas, si nos démonstrations ne paraissent pas suffisantes, c'est notre faute, car la thèse est vraie, et nous savons que l'expérience peut en faire la preuve irrécusable. Nous supplions nos lecteurs de se donner cette preuve pour compléter les nôtres.

## CONCLUSION

---

### *Le rôle de la liberté dans le gouvernement de soi-même*

« Ayons foi aux prodiges de la volonté ; mais croyons aussi que c'est une partie de la sagesse de bien connaître et d'apprécier les impulsions organiques. » Nous avons essayé, dans ce travail, de mettre en pratique ce conseil d'un maître <sup>1</sup>.

« Les impulsions organiques » nous sont apparues nombreuses ; mais nous les avons prévues : nous ne sommes pas de purs esprits. Le corps se mêle à notre activité, puisqu'il se mêle à notre nature, et il va sans dire qu'il agit à sa manière, qui est fatale. Même dans les actes les plus hauts de notre intelligence et de notre vouloir, où le corps ne peut plus coopérer directement, il reste

1. Réveillé-Parise, *Physiologie et Hygiène des hommes livrés aux travaux de l'esprit*, édit. de 1881, p. 286.

uni à l'âme d'une étreinte trop intime pour qu'il ne ressente pas leur contre-coup. Or l'action, si elle vient de l'agent, est reçue dans le patient, comme dit Aristote<sup>1</sup>; et voilà pourquoi, si l'agent marque l'action de son empreinte, le patient aussi va lui donner la sienne, la forme du moule où il la reçoit<sup>2</sup>. Supposez un pur esprit agissant sur la matière, venant, par exemple, agiter une masse d'eau; quel que soit le mode de son action, dès que l'eau en est atteinte, cette action appartient à la mécanique. Elle vient de l'agent avec sa direction propre et son intensité; mais le patient la reçoit, la fait sienne, l'assimile, pour ainsi dire, et l'associe donc à sa nature, à son destin et à ses lois.

La force de l'idée vient de sa réalité psychologique, de la tendance vitale qui s'y mêle, de la poussée de nature qui s'y concrète à tel ou tel degré d'intensité. Cette poussée, cette tendance, en se faisant idée, est devenue la force *de l'idée*, l'activité même *de l'idée*, et c'est donc de l'idée qu'elle reçoit sa direction, en même temps que sa valeur; mais une fois qu'elle l'a reçue, dès que, pour la suivre, elle prend contact avec l'organisme, dans cette mesure même, la mécanique s'en empare;

1. C'est l'adage célèbre *Actio est in passo*. Cf. la discussion du P. de Régnon, *op. cit.*, l. III, ch. II, art. 3.

2. Encore un adage célèbre : *Omne quod recipitur in aliquo, recipitur in eo per modum recipientis* (S. Thomas, I<sup>o</sup>, q. LXXV, a. 5).



parce que, dans cette mesure, ce n'est plus qu'une force logée dans la matière et s'y répercutant d'après les lois de la matière. On peut en combattre les effets, on peut l'arrêter ou la réduire par le dehors, avec d'autres forces introduites dans l'organisme ; on ne peut plus la diriger par le dedans, la reprendre ni l'anéantir : elle est devenue  *fatale* .

Nous constatons le fait sans scandale ni surprise. La surprise, au contraire, et le scandale seraient que, étant matière, nous n'eussions pas à compter avec les lois de la matière.

Mais la constatation de ces faits ne diminue point notre « foi aux prodiges de la volonté ». C'est à elle encore qu'appartient le dernier mot. Des différentes impulsions organiques subies par nous et nous poussant vers des actes opposés, ce n'est pas nécessairement la plus forte qui l'emportera ; mais celle qui a fait alliance avec la volonté libre. Que dis-je ? Cette volonté peut avoir contre elle toutes les impulsions organiques, toutes les forces psychologiques  *senties* , les idées les plus incarnées, les plus riches, les plus complexes, et l'emporter encore à elle seule, contraindre l'organisme à exécuter l'acte qui lui répugne ou à refréner celui qu'il veut avec tout l'élan de la passion. Le théâtre de Corneille a exploité quelques-uns de ces cas, et nous sentons que ces dénoue-

ments sont vrais, en étant héroïques ; parce que, à des degrés moindres, nous avons fait sur nous les mêmes expériences. L'histoire d'ailleurs a fait aussi les siennes et a dépassé, en certaines circonstances, tout ce que le théâtre peut nous offrir de spectacles d'héroïsme. Les martyrs, par exemple, malgré les sursauts horribles de la douleur, par un *non* de leur volonté, clouaient, sur le chevalet de supplices, le corps qui voulait s'enfuir, et refermaient la main sur le grain d'encens qu'il leur suffisait de jeter devant l'idole pour se faire libres. L'enthousiasme a pu en armer un certain nombre contre la souffrance ; pas tous. La plupart sont allés au supplice par devoir et non pas par plaisir ; pas plus que ce n'est le plaisir ou l'enthousiasme qui, de nos jours, nous rend fidèles aux devoirs difficiles, et nous fait souvent, comme l'on dit, « marcher sur notre cœur ». Le charbon du foyer chauffe la vapeur de la chaudière, la vapeur presse sur tout ce qui l'environne, de toute sa force, et tout cela est fatal, — et c'est donc insensé d'allumer le charbon, si on ne veut pas utiliser la vapeur ; mais la vapeur n'actionnera la locomotive que si le mécanicien lui ouvre le tiroir ; sans cela, elle peut faire éclater la chaudière, à la rigueur ; elle ne fera pas marcher le train. Ainsi de nous : quelles que soient les fatalités qui nous enserrent et que nous avons eu le tort, peut-être, de provoquer ; quelles que soient la

passion qui gronde et les énergies qui s'agitent, elles peuvent presser sur l'organisme jusqu'à le rompre, jusqu'à le tuer; elles ne peuvent pas, malgré nous, emporter notre vouloir <sup>1</sup>.

Il n'est donc pas de même espèce, puisqu'un peu de ce vouloir triomphe de tous leurs assauts. Il ne relève pas des mêmes lois, puisqu'il leur résiste. Il n'est pas matière, puisque nous l'avons vu varier en raison inverse de la matière; et il peut accomplir des « prodiges », si on veut s'en donner la peine.

Peut-être s'étonnera-t-on que nous ne l'ayons pas assez dit et qu'en exposant ces principes généraux de conduite, nous n'ayons pas fait à la liberté une place à part. Mais, dans la réalité psychologique, la liberté a-t-elle une place à part? Et qu'est-elle en dehors de l'idée qu'un acte est possible, du sentiment qu'il est bon ou mauvais et de l'évolution *acceptée* ou *refrénée* de cette idée et de ce sentiment jusqu'à l'acte?

*Acceptée* ou *refrénée* : voilà où gît tout le mystère. Par occasion et sans presque y prétendre, nous avons essayé de l'éclaircir. Refrénér une tendance, c'est naturellement en poursuivre une autre, acceptée de préférence. Accepter, c'est consentir quand on pourrait refuser. Dans les deux cas, c'est donc préférer, *choisir*. Qu'est-ce qui rend

1. Aussi longtemps qu'il nous reste l'usage de la raison.

ce choix possible? Nous l'avons dit, la pensée; parce que, à l'activité en puissance, à l'être bandé pour l'action, elle présente différentes issues. — Pourquoi choisir A? — Parce que je le vois possible. — Pourquoi ne pas choisir B? — Parce que je ne le vois pas nécessaire. — Pourquoi A plutôt que B? — Ce « plutôt » n'est rien de réel, nulle cause n'a eu à le produire; ce n'est pas moi qui dois en rendre raison; c'est vous: il n'est que le terme logique de votre pensée, et l'activité de votre esprit suffit d'ailleurs à expliquer votre question<sup>1</sup>. — L'acte qui résulte de mon choix est-il donc indéterminé? — Quand il existe, non: il est déterminé par ses conditions et par ses causes. Avant qu'il existât, il pouvait ne pas être, comme tout ce qui est contingent. Mais la cause qui l'a produit, quand elle l'a produit, aurait pu en produire un autre: et c'est en ceci qu'est la liberté. — Et pourquoi, bien au fond, cette cause est-elle libre? — Parce qu'elle est *vivante et intel-*

1. Cf. ce que nous avons dit ci-dessus, p. 56, en note. On peut constater partout, dans la nature, qu'en s'éloignant de la matière, en montant vers les sommets de la vie, on s'éloigne de la fatalité. La plante a déjà plus de jeu que la matière inerte. Dans l'animal, chaque sensation de plus agrandit le champ de ses adaptations possibles; et réciproquement: le chien, par exemple, à qui on enlève certains lobes du cerveau, ne peut plus diriger sa course; mais va droit devant lui et se casse la tête contre l'obstacle, plutôt que de faire un détour; il n'en a pas l'idée. Quand l'idée devient la *pensée* et ouvre avec l'abstraction l'horizon entier de l'être, et qu'ainsi, au lieu de montrer les choses limitées et concrètes, elle montre les raisons des choses, elle apporte avec elle la liberté.



*ligente*. Intelligente, elle voit plusieurs issues possibles; vivante, elle s'y jette; elle se jette à une seule, puisqu'il n'y en a qu'une seule à la fois de possible; à n'importe laquelle, puisque toutes le sont; en fait, à celle qui est préférée, *choisie*, parce que, si la matière est inerte et attend qu'on la pousse, la vie est spontanée et va d'elle-même; et puisque, dans le cas, elle peut aller à plusieurs buts et qu'elle va d'elle-même, sans qu'on la pousse, c'est donc qu'elle *choisit* celui où elle va, c'est qu'elle est *libre*.

Que si on nous oppose un démenti au nom de la science, qui ne voit que déterminisme dans le monde et proclame la « loi de la conservation de l'énergie », nous répondrons, en quelques mots et pour ne pas sortir de notre cadre, qui ne comporte pas de polémique : Il n'est pas prouvé que la loi de la conservation de l'énergie contredise la liberté<sup>1</sup>, ni que cette loi elle-même soit prou-

1. Après tout, la volonté libre n'est pas autre chose que la tendance vitale se faisant pensée, s'illuminant; la lumière et la liberté lui viennent de ce qu'elle s'est faite pensée; la force, de ce qu'elle est restée tendance. Et même si la liberté n'apportait que le choix, la direction, empruntant *toutes les énergies d'exécution* à l'organisme; même si elle était de la sorte en plein accord avec la loi de la conservation de l'énergie, elle n'en serait pas moins la liberté

Quant au *déterminisme*, s'il veut dire ici qu'un acte vital se reproduira identiquement le même, toutes les fois que ses conditions se retrouveront *toutes* identiquement réunies, peu nous importe! mais la science, qui, dans *aucun* acte vital, ne connaît *toutes* ces conditions, peut-elle nous dire si précisément le choix spontané d'une activité libre n'est pas, pour certains de ces

vée<sup>1</sup>. Le serait-elle, qu'il resterait encore à prouver que rien n'échappe à la science de la matière. Et cette dernière preuve, la science ne peut même pas l'essayer. Elle peut dire ce qui *est*, ce qu'elle *voit*; elle ne peut pas dire ce qui *n'est pas*; elle ne peut rien affirmer au delà de ce qu'elle voit, ni rien nier, rien déclarer impossible, l'impossibilité n'étant pas objet d'expérience. Et ceux qui lui prêtent tant d'oracles ne parlent pas en son nom; ils proclament leurs propres doctrines et non pas les siennes; ce sont, au moins alors, des philosophes peut-être, bons ou mauvais; ce ne sont pas des savants. Les savants, les vrais, s'ils connaissent l'étendue de leur domaine, en distinguent aussi les limites, et ils y restent<sup>2</sup>; et, tant qu'ils y restent, ils n'ont rien à dire pour ou contre la liberté. Elle habite un autre domaine et obéit à d'autres lois.

D'ailleurs, tout ce que sait la science, le déterminisme, la fatalité, les lois et l'existence même

actes, l'une de ces conditions qu'elle ignore? — Que si l'on veut dire, en parlant du déterminisme, qu'il suffit de réunir *quelques-unes* des conditions d'un acte (par exemple ses conditions *apparentes*), pour qu'il soit *déterminé* à se reproduire, on parle non pas avec, mais contre la science.

1. Cf., par exemple, les critiques de M. H. Poincaré, *la Science et l'Hypothèse* Flammarion, 1902 chap. vi, vii, viii, x; *La valeur de la science*, Flammarion, 1905, ch. viii; et celles de M. G. Le Bon, *L'Evolution de la matière*, Flammarion, 1906, 16-20 et *passim*, et *L'Evolution des forces*, Flammarion, 1907 1-99.

2. Voir, entre beaucoup d'autres, le P<sup>r</sup> Grasset, *Limites de la biologie*, Alcan, 1903.

de la matière, elle le base, en dernière analyse, sur le témoignage de la conscience. Il n'y aurait pas de science, s'il n'y avait pas de conscience pour rendre compte des phénomènes. Or, si la conscience témoigne de la fatalité de nos sensations, elle témoigne aussi, en certains cas, de la liberté de nos vouloirs. Si son témoignage ne vaut rien, il ne faut pas nous l'opposer avec les lois de la matière; et, s'il est recevable, il faut le recevoir, même quand il nous parle de la liberté. Il y a des circonstances, petites et grandes, nombreuses chaque jour, où je sens, dans la pleine évidence, en faisant ce que je fais, que je pourrais ne pas le faire, que je pourrais tout aussi bien faire autre chose. Toute la science et toute la philosophie de l'univers ne pourront jamais l'emporter sur cette conscience-là.

Il en est d'ailleurs de l'existence de la liberté comme de celle de la matière. Tout en éclatant aux yeux les plus inattentifs, elle plonge par sa base dans le mystère et elle dépite l'orgueil des philosophes, qui se vengent par des objections; mais, même ceux qui la nient, la croient : ils nient, la plume à la main; mais ils croient, le reste du temps. Comme les autres, ils répandent autour d'eux des ordres et des conseils, discutent sur le juste et l'injuste, le bien et le mal, les lois qui obligent et celles qui n'obligent pas; et tandis qu'ils se montrent indifférents aux cris ou aux

gestes irrespectueux d'un animal, ils ne les tolèrent pas venant d'un autre homme. Tout cela serait fort illogique, s'ils étaient bien convaincus que tout est déterminisme dans le monde, et qu'il n'y a rien autre chose, en définitive, que des grincements d'engrenage et des va-et-vient de piston.

Si donc la science ne sait rien de la liberté et n'a rien à en dire, si la philosophie parfois s'amuse à la nier, l'humanité tout entière y croit.

Quant à nous, nous sommes de ceux qui croient à ses « prodiges ». Et si, dans ce travail, nous ne lui avons pas fait de place à part, on a bien vu que nous l'avons saluée partout, faisant appel à son intervention et proclamant son efficacité. Même ç'a été notre but de montrer qu'elle est reine et que, d'une manière ou de l'autre, elle peut tout gouverner, sinon comme un despote qui n'en fait qu'à son caprice, du moins comme un pouvoir sage et fort qui sait la constitution et les lois, qui les respecte, mais en profite pour le bien commun et pour la consécration de sa propre autorité.

Si, en effet, les différents phénomènes psychologiques réagissent les uns sur les autres d'après leurs lois, et si ces lois sont constitutionnelles, intangibles, nous avons montré qu'il dépend de la volonté d'en régler l'application, de s'en servir en les respectant. Pour faciliter tels ou tels actes,

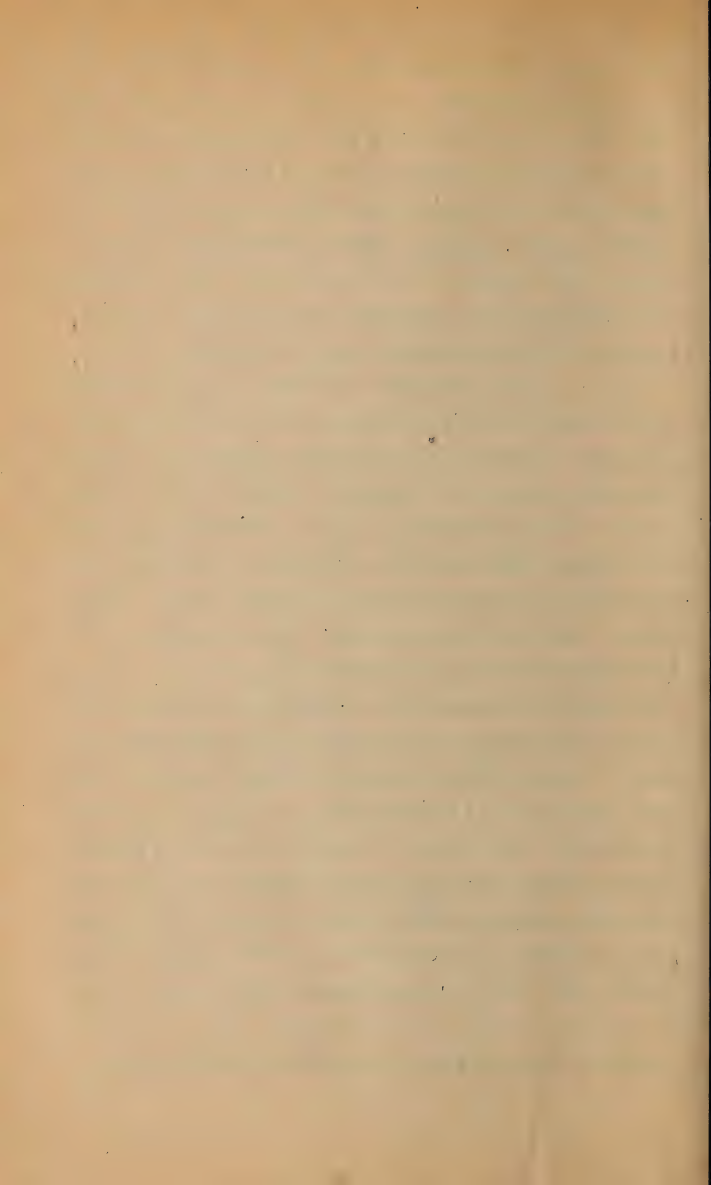


il n'y a qu'à entretenir les idées correspondantes (1<sup>er</sup> principe); pour créer, renforcer ou détruire tel sentiment, il n'y a qu'à faire comme si le but déjà était atteint (2<sup>e</sup> principe); et pour agir avec le maximum de vigueur aux deux extrémités de la chaîne psychologique, pour assurer la prédominance de certaines idées en même temps que la multitude et l'intensité des actes, il faut élever le sentiment jusqu'à la passion (3<sup>e</sup> principe).

Tels sont, en attendant les *théories secondaires* applicables à certains cas particuliers, les trois principes généraux qui suffisent pour manœuvrer tous les groupes de la chaîne psychologique, pour permettre à l'homme de faire sentir son pouvoir dans toute l'étendue de son être, et, par là, d'assurer le *gouvernement de soi-même*. Nous avons essayé de dire le pourquoi avec le comment, et de faire donc de la *psychologie pratique*.

Mais elle ne peut être pratique, nos principes ne peuvent aboutir au résultat, que si nous le *voulons* vraiment. C'est notre liberté qui garde la clef de notre destin. Il s'agit donc « de vouloir systématiquement, sérieusement, tous les jours, pendant un an, deux ans, trois ans. J'en suis convaincu, l'homme peut se refaire; bien plus, se faire; c'est une grande puissance et un noble emploi d'un esprit élevé et d'un cœur généreux<sup>1</sup> ».

1. Taine, *Correspondance*, II, 251, Lettre du 30 avril 1862.



## ÉPILOGUE

---

### LE CYCLE PSYCHOLOGIQUE

Peut-être, en résumant les impressions qui se dégagent de cette étude, pouvons-nous essayer maintenant de comprendre d'une façon plus précise certaines explications proposées, et d'abord de répondre à une question que nous avons rencontrée dès le début :

L'idée, qui est le signe et l'empreinte de l'objet sur le moi, qui nous présente et nous représente quelque chose, c'est bien quelque chose aussi, puisqu'elle joue un rôle. Qu'est-elle? et comment joue-t-elle son rôle? Nous avons vu qu'en même temps qu'elle nous montre un objet, elle nous incline à travers le sentiment vers un acte; est-ce par une activité qui lui est propre ou par une autre cause qu'elle suscite? Nous connaissons déjà (voyez p. 82 sqq.) la réponse pour le côté organique

du phénomène; mais nous voulons maintenant l'étreindre tout entier dans sa réalité vivante, et nous demander quels liens y unissent l'idée, le sentiment et l'acte.

Nous répondrons par une hypothèse qui nous paraît simplifier l'intelligence des faits, mais que nous proposons avec toutes les réserves de rigueur dans un sujet aussi délicat et aussi enveloppé de mystères.

L'idée, le sentiment et l'acte ne sont, croyons-nous, que des moments divers, des phases ou des faces d'un seul et même phénomène plus réel, en un sens, et plus profond, que nous appellerons, faute d'un meilleur terme, la *réalité psychologique*.

Tout être est fait pour un but (p. 69); il y tend par cette poussée de sa *nature*, c'est-à-dire de tout lui-même, qui s'appelle l'appétit (p. 233). Même chez le vivant, cet appétit est d'abord inconscient et aveugle. Tout aveugle qu'il est, il agit cependant, dès qu'il existe; il est une réalité déjà, confondue avec la réalité même de l'être. Mais en agissant, il se concrète. L'être cherche le bien, son bien à lui, d'une certaine façon qui est à lui, par la mise en acte de ses énergies propres, à travers ses aptitudes (p. 233), par ses mouvements spontanés ou réflexes, par ses instincts. Il va, sous la poussée de nature, comme le ferait la plante ou le minéral. Sous cette poussée, les actes s'ajoutent aux actes, l'organisme se développe, il



se heurte aux réalités environnantes et en subit le contre-coup. Après chacun de ces phénomènes, le vivant n'est plus tout à fait le même; il y a changement, accidentel sans doute et qui laisse intact le fond de son être, mais *changement réel*; et ce en quoi il n'est plus le même, le quelque chose qui constitue ce changement réel est donc bien une *réalité* aussi; quand la conscience le constate, cette réalité devient *la réalité psychologique*.

C'est du moins la *réalité psychologique* proprement dite, ou *consciente*.

Mais on peut étendre cette dénomination plus loin, et par analogie appeler déjà *psychologique* l'activité *subconsciente*, c'est à savoir cette même réalité que nous venons de décrire, prise au moment où elle avoisine plus ou moins le champ de conscience, soit qu'elle monte, pour ainsi dire, et s'apprête à en franchir le seuil; soit qu'elle l'ait repassé et descende en s'atténuant de plus en plus<sup>1</sup>, pour se perdre dans les inclinations ou les appétits indistincts. Une activité *subconsciente* prise dans le concret est donc une énergie

1. Si on *augmente* progressivement l'excitant physique d'une sensation, un moment arrive où celle-ci finit par échapper à la conscience. Il nous semble que ce fait ne contredit pas notre explication : c'est, en effet, l'excitant *physique* qui augmente; mais quand il devient excessif, il provoque une usure *physiologique* qui ne permet plus à l'activité *psychologique* de s'exercer dans l'organe. Que l'excitant devienne donc insuffisant ou excessif, dès que le phénomène échappe à la conscience, le résultat *psychologique* est le même : l'activité vitale décroît et retourne aux tendances obscures.

vitale<sup>1</sup> particulière, avec telle direction et telle intensité, semblable à toutes les autres de la même série, distincte seulement par son degré d'intensité, ou mieux encore par la distance qui la sépare de la conscience<sup>2</sup>. Quand rien ne la sépare plus, quand elle entre ou rentre dans le champ de conscience, elle est par cela même une activité consciente ou proprement psychologique.

Mais alors, pendant le temps qu'elle va mettre à parcourir le champ de conscience, elle présentera trois aspects divers, trois phases successives :

1° La première est celle de l'IDÉE. En passant le seuil de la conscience, cette énergie vitale s'illumine; ou, plus exactement, elle prend contact avec quelque chose : c'est le dehors se révélant au moi, un objet se faisant présent au sujet, imprimant en lui son image<sup>3</sup>; et c'est le sujet averti

1. Matérielle ou spirituelle? — « Vitale », et par conséquent, chez l'homme, humaine, et, dans chaque vivant, conforme à sa nature.

2 Il va sans dire, en effet, que le moment où cette activité franchira le seuil de la conscience dépend de deux choses : 1° de son intensité, de son degré d'actuation qui, l'éloignant plus ou moins de son état potentiel, du fond imprécis des énergies de nature, la rapproche dans cette mesure même des sommets où réside la conscience ; 2° de l'étendue du champ de conscience, qui descend plus ou moins bas, selon les personnes et aussi selon les circonstances.

3. De là le côté *objectif* dans la connaissance, l'objet introduit en quelque sorte dans le sujet, *Sigillatio rei in cognoscente*, dirait saint Thomas (cf. 1<sup>o</sup>, q. 58 ; 2 ; q. 85, 2 ; *De Veritate*, *De Scientia Dei*, etc.).

du contact et remarquant l'image<sup>1</sup>. Il a, de la sorte, un signe de la présence et de la manière d'être de l'objet ; il saisit l'apparition et la représentation de quelque chose : c'est l'IDÉE (εἶδος).

Cette idée est d'abord une *sensation*. Dans l'homme, en effet, ni la matière ni l'esprit ne sont à l'état pur ; la matière y est vivante, et l'esprit, s'il ne peut devenir matériel, — ce qui serait contradictoire, — y habite dans la matière ; le « corps est animé » et « l'âme incorporée<sup>2</sup> ». En un mot, l'homme est un composé de matière et d'esprit, un « composé » vraiment où les deux éléments s'unissent en une seule et même substance distincte de l'un et de l'autre, pour constituer un être nouveau. Il en suit que le contact du dehors avec le moi, avec la réalité humaine, se fera, non avec la matière ou avec l'esprit, mais avec le « composé », et en portera la marque : il sera conscient — c'est la marque de l'esprit — et à la fois étendu dans l'espace — c'est la marque de la matière ; ce sera une *sensation*.

Mais l'esprit qui, mêlé à la matière, a senti ce choc matériel, n'a pas épuisé toute son énergie. Étant uni intimement, mais non confondu avec la matière, sa manière d'agir doit être conforme

1. De là le côté *subjectif* de la connaissance, la prise de possession par le sujet — par son activité et selon ses capacités propres — de l'empreinte objective.

2. Liberatore, *Du composé humain*, traduction franç., Lyon, Briday, 1865, p. 20.

à cette manière d'être. Puisqu'il est uni et qu'il ne peut agir ni naître que là où il se trouve, c'est donc toujours par le composé, par une sensation, qu'il prend d'abord contact avec le dehors, qu'il est mis en branle ; c'est toujours dans une sensation qu'il s'appuie, même pour voir plus haut, et qu'il travaille, qu'il puise les matériaux à transformer dans son œuvre propre. Mais puisqu'il ne se confond pas avec la matière et par suite avec la sensation, il la déborde. Eh bien, cet excédent d'énergie spirituelle qui déborde la sensation et s'en distingue, qui a passé par elle, mais pour aller plus loin, lui laissant tout ce qui est fixé aux conditions matérielles et concrètes du temps ou de l'espace, mais lui empruntant tout ce qui s'en dégage, tout ce qui peut s'en abstraire et se retrouver identiquement ailleurs, ce côté du phénomène qui n'existe qu'en se détachant de la matière, qui n'en révèle plus à l'analyse la moindre trace, qui, sans tenir à l'organe, tient à la conscience et la met en contact avec un objet que le temps ni l'espace n'enferment pas, cette lumière nouvelle n'est plus la sensation, c'est la *pensée*.

On voit bien que ce n'est pas la pensée d'un pur esprit. Sans doute, si je ne considère que cet épanouissement terminal où il n'y a plus trace de matière, je dois l'attribuer à l'activité de l'esprit comme à sa cause immédiate ; mais, si je prends l'ensemble du phénomène, tel qu'il se pré-



sente dans la réalité, il a des débuts plus modestes, il dérive d'une activité vitale faite d'esprit et de matière, et, jusqu'au bout, il garde la marque de ses origines; puisque la pensée elle-même, pour se produire, a besoin de la sensation; puisque, si elle a sa cause immédiate dans l'activité de l'esprit, elle a ses causes lointaines et ses conditions prochaines indispensables dans l'activité de la matière <sup>1</sup>.

*Sensation* ou *pensée*, le contact du moi avec le dehors, avec un point plus ou moins précis vers lequel pourra s'écouler l'activité de l'être, la tendance s'éclairant, se « mettant au point » (p. 71), c'est l'IDÉE, la première phase du cycle psychologique.

2° La réalité psychologique ainsi illuminée garde toute la force concrète, toute l'activité

1. Beaucoup de scolastiques ne craignent pas d'aller plus loin et de dire que l'activité organique est plus qu'une condition *sine qua non*, mais « la cause efficiente subordonnée de la formation de l'espèce intelligible ». (Ainsi parle M<sup>re</sup> Mercier, *la Psychologie*, 5<sup>e</sup> édit., 1899. Bruxelles, Oscar Schepens, p. 479.) On sait que, d'après l'Ecole, l'espèce intelligible est essentiellement prérequise à l'acte de la pensée, et qu'elle n'influe pas seulement sur son existence, mais encore sur sa nature.

Nous croyons d'ailleurs que notre explication, pour employer d'autres termes, ne diffère pas, dans le fond, de celle de saint Thomas. — Cf., par exemple, I<sup>a</sup>, q. XII, a. 13; — I<sup>a</sup>, q. LXXXIV, a. 7; — I<sup>a</sup>, q. LXXV, a. 2 ad 3; etc. — On peut voir dans *Liberatore, la Connaissance intellectuelle* (Lethielleux, 1863), l'exposé méthodique de la doctrine scolastique. On y constatera une fois de plus que ce spiritualisme est loin de ressembler à celui de Descartes ou de Cousin, et qu'il n'a pas à modifier ses principes pour s'accorder avec toutes les observations récentes.

qu'elle tient de la poussée de nature ; en un mot, toute son intensité<sup>1</sup> Mais sa direction sera modifiée peut-être. Les gouttelettes d'eau qui se forment dans l'atmosphère ne sont pas autre chose que la vapeur du nuage ; mais elles vont se comporter autrement sous l'action de la pesanteur. La boule de sureau une fois électrisée va subir des attractions ou des répulsions nouvelles. Ainsi, la portion d'activité vitale qui est devenue idée. Or, elle rencontre d'autres idées qui évoluent déjà dans le champ de conscience avec leur intensité et leur direction propres ; de plus, les actions et réactions provoquées par cette rencontre se propagent jusqu'à certaines activités subconscientes qui, sous le choc, grandissent assez pour remonter dans la conscience et se transforment, elles aussi, en idées. Les idées anciennes, déjà connues, déjà harmonisées, retrouveraient vite leur place dans le système de ces forces. Mais la dernière venue, c'est-à-dire cette activité vitale qui, en se faisant idée,

1. Peut-être même pourrait-on conclure de certaines expériences (cf., par exemple, Féré, *Sensation et Mouvement*, Alcan, 2<sup>e</sup> édit., 1900) qu'il y a augmentation. Du moins, il semble que toute sensation nouvelle met une force plus considérable à la disposition de l'être sentant. Cela peut tenir à ce que la sensation précise la tendance et en permet ainsi un meilleur emploi, diminue la déperdition. — On ne peut pas dire que ce surcroît de force vient uniquement de l'excitation physique extérieure, puisque les expérimentateurs (par exemple, Féré, *op. cit.*, 41 sq.) assurent que les « hallucinations » provoquées chez les hypnotiques produisent le même effet que les sensations réelles. La cause dynamogène est donc psychique et non physique.

vient d'entrer dans le système avec telle force et telle direction, celle-là s'harmonise ou ne s'harmonise pas avec les autres, avec l'ensemble des forces déjà organisées dans la conscience ; comme la boule de sureau, elle est attirée ou repoussée par le système préexistant ; elle s'adapte ou ne s'adapte pas à la synthèse ; elle la fortifie ou elle la déséquilibre ; elle l'épanouit ou elle la violente. Dans le premier cas, elle lui convient, elle lui est bonne ; dans l'autre cas, elle lui est mauvaise<sup>1</sup>. Dans les deux cas, tout se passe dans le champ de conscience ; la conscience enveloppe cet épisode de la vie ; elle prend acte de cet accord ou de ce désaccord ; elle sent ce bien ou ce mal, cette action et cette réaction — non plus du dehors sur le moi, comme tout à l'heure, — mais du moi sur lui-même, du phénomène nouveau qui entre dans le moi sur le moi ancien déjà constitué. C'est le second aspect ou la seconde phase de la réalité psychologique, et la conscience de ce bien ou de ce mal s'appelle le SENTIMENT (p. 203)<sup>2</sup>.

1. Peut-être est-ce l'explication du fait signalé par les psychophysiologistes (cf. par exemple, Dumas, *op. cit.*), à savoir que le plaisir par lui-même, immédiatement (mais non pas toujours dans ses conséquences), est dynamogène par rapport à la douleur, se chiffre par une augmentation de force. — Cela se comprend, si la force nouvelle introduite par l'idée s'harmonise et, par conséquent, s'additionne plus ou moins avec les forces préexistantes, tandis que dans la douleur elle s'y oppose.

2. Sentiment de plaisir, si c'est la conscience d'un bien ; de douleur, si c'est la conscience d'un mal. — On voit, par la définition, que le plaisir ou la douleur ne grandissent pas en pro-

3° Mais après l'action du dehors sur le moi, et l'action et réaction du moi sur lui-même, vient la réaction du moi sur le dehors : c'est la troisième

portion du bien ou du mal objectif, mais psychologique, c'est-à-dire en proportion de la *conscience qu'on en a*. Tel mal qui écrase de douleur un homme, peut laisser l'autre fort indifférent ; parce que l'idée se présentant à lui sous un tout autre jour, ou ses habitudes ayant organisé d'autre façon sa conscience, il ne constate aucun déchirement dans son moi.

Le bien ou le mal psychologique s'appelle donc le *plaisir* ou la *douleur* ; de même que le bien ou le mal logique s'appelle le *vrai* ou le *faux* ; le bien ou le mal esthétique, le *beau* ou le *laid* ; le bien ou le mal de l'homme en tant qu'homme, le bien ou le mal *moral* ou, par antonomase, le *bien* ou le *mal*, tout court. La convenance ou la disconvenance constitue le bien ou le mal ontologique, c'est-à-dire la notion transcendante de bien ou de mal.

Dans le concret, il y a souvent opposition entre le bien moral et le bien psychologique ou plaisir ; mais il y a souvent accord aussi : la raison en est que les concepts diffèrent, mais ne s'opposent pas. Le bien moral est perçu par la conscience *morale* ; le plaisir, par la conscience *psychologique*. Le premier est constitué par la convenance de l'objet avec l'homme en tant qu'homme, c'est-à-dire avec le moi humain *substantiel* ; le second est constitué par la convenance avec l'homme conscient, c'est-à-dire avec le moi *expérimental*. Le bien moral devient donc psychologique (plaisir, joie) dans la mesure, extrêmement variable, où il est *senti* comme bien ; le bien psychologique devient le bien moral (ou le mal moral) dans la mesure où il est *connu* comme actuellement convenable (ou non) au moi substantiel.

Le bien psychologique est d'autant plus grand qu'il nous rapproche plus du bonheur ; et le bien moral, qu'il nous rapproche plus de la perfection. A la limite, ils doivent se confondre.

L'un et l'autre, en effet, rencontrent leur limite dans la fin dernière de l'homme. Elle est ce qui convient adéquatement à l'homme en tant qu'homme, — et voilà donc la *perfection* ; mais cette convenance adéquate étant alors parfaitement sentie, elle constituera la conscience d'un bien adéquat, d'une adaptation totale et définitive, — et voilà le plaisir parfait, qui est le *bonheur*. La fin dernière est donc le point où convergent et où doivent se concilier le besoin de moralité et le besoin de bonheur également essentiels à la nature humaine.



phase, celle de l'acte proprement dit, de la TENDANCE PRÉCISE. C'est là qu'il fallait aboutir. Biologiquement toute sensation doit finir dans un acte, nous l'avons expliqué (p. 82 sqq.); ontologiquement, nous les avons aussi, les phénomènes psychologiques n'ont pas d'autre mission que de faire la mise au point de l'activité générale de la nature avec le bien particulier réalisable dans le moment, d'amener la tendance d'abord confuse à se préciser (p. 71). Cette tendance a vu, avec l'idée, s'ouvrir plus ou moins large l'horizon où elle peut se diriger; elle a, dans la phase du sentiment, reçu l'appoint ou subi le conflit des autres tendances préexistantes; il y a maintenant une résultante qui se dégage de ces forces combinées, et qui va équilibrer de nouveau le système ou en disperser les éléments; qui, en toute hypothèse, étant une force en acte, agit<sup>1</sup>. Elle reste psychologique, par définition, aussi longtemps qu'elle est consciente; mais, dans la mesure même où elle est soudée à la matière, elle est dès lors semblable aux autres forces matérielles et ne relève plus que de la mécanique au point de vue des résultats; dans la mesure où elle s'illumine encore de l'idée, où elle voit des issues diverses s'offrir comme possibles, elle reste libre, nous l'avons vu (p. 77, 297 sq), libre de modifier sa

1. Cet acte peut avoir pour but de provoquer une autre idée; et cette idée elle-même peut avoir pour objet soit une idée, soit un sentiment, soit un acte, aussi bien que toute autre chose.

propre direction ou de susciter une autre série de phénomènes, et ainsi, faisant surgir de la subconscience d'autres idées, de provoquer une nouvelle combinaison de tendances, laquelle sera capable, dans une certaine mesure, d'enrayer les forces mécaniques déjà déchainées peut-être à travers l'organisme. En toute hypothèse, à partir du moment où l'activité mise en branle échappe à la conscience, soit parce qu'elle se décharge dans l'acte visé<sup>1</sup>, soit parce que la conscience l'oublie et l'abandonne à la vitesse acquise, à ce moment la réalité psychologique proprement dite n'existe plus.

Ou plutôt elle n'est plus *appelée* proprement psychologique; mais « rien ne se perd », et elle existe encore dans la subconscience, peut-être identique à elle-même et continuant sa route, avec cette seule différence que la face idée ou sentiment s'est éteinte; peut-être dissociée, par le choc en retour de l'acte accompli, en ses éléments primitifs, transformée en des tendances confuses; peut-être, entre ces deux extrêmes, coordonnée en des systèmes plus ou moins réduits, mais qui, sous le nom d'association des idées, de souvenir, d'habitude, etc., pourront repasser à l'occasion le seuil de la conscience et constituer d'autres séries

1. Et l'on voit bien maintenant pourquoi une idée isolée dans la conscience, quand elle ne montre qu'un seul terme possible (p. 121. note), aboutit fatalement à l'acte. Ne rencontrant pas d'autres forces, il n'y a pas d'autre résultante qu'elle-même avec son intensité et sa direction propres.

de phénomènes, d'autres réalités psychologiques proprement dites <sup>1</sup>.

Quoi qu'il en soit, la première est épuisée, la série de ses phases est close, le *cycle est fermé*. Et l'on voit que, parti de la tendance subconsciente ou obscure, il y retourne. Le cycle a un côté lumineux qui nous frappe surtout, celui où la tendance imprécise se fait tour à tour idée, sentiment, tendance précise ; mais il se forme et revient finir au-dessous de la conscience, dans le réservoir des inclinations et des appétits, comme l'eau des nuages vient de l'océan et par la pluie y retourne, jusqu'à ce que, remontant à la surface, elle forme d'autres nuages chassés peut-être par d'autres vents vers des terres nouvelles, mais

1. Si l'on s'étonne que ces forces aveugles agissent d'une façon coordonnée, intelligente, je réponds : Les réflexes aussi, qui sont en général inconscients, agissent de façon coordonnée. Et combien de machines, même très compliquées, peuvent marcher plus ou moins longtemps sans le secours du conducteur ? — Il suffit, en effet, que l'intelligence ait présidé aux conditions où la force s'exerce pour les coordonner. Le mécanicien l'a fait pour la machine. Dieu l'a fait pour les réflexes, quand ce n'est pas l'habitude ; mon idée l'a fait pour les forces retombées dans la subconscience.

Dans certains cas où il semble au sujet que l'idée n'a jamais présidé à de tels phénomènes, ou bien elle a rempli ce rôle dans un état anormal oublié — dans l'hypnose, par exemple ; ou bien il y a eu une idée fugitive perçue uniquement par la conscience directe (p. 26), et qui, n'ayant engrené avec aucun autre phénomène conscient, n'a pas été remarquée de la conscience réfléchie, n'a donné aucune prise au souvenir. Il y a du moins des faits qui semblent exiger cette hypothèse, et c'est, en effet, celle à laquelle recourent nombre de psychologues. Ce que nous avons dit (p. 82 sqq.) de la mémoire cellulaire peut aussi, dans certains cas, fournir une explication suffisante.

obéissant partout aux mêmes lois et accomplissant le même cycle.

De cette doctrine, quelques conséquences se dégagent :

C'est d'abord que la conscience n'est rien en dehors de la réalité psychologique ; elle est *une manière d'être* de la tendance vitale, et c'est lorsque la tendance vitale revêt cette manière d'être qu'elle s'appelle proprement une **RÉALITÉ PSYCHOLOGIQUE**.

Mais par cela même il ne faut pas s'étonner que nous ayons trouvé la CONSCIENCE dans l'analyse du sentiment (p. 203) ; puisque, par définition, elle se trouve dans tous les états psychologiques, et que c'est elle précisément qui en est la marque.

Seulement, puisque la conscience est une constatation (p. 26), et que toute constatation, en définitive, est bien une sorte de connaissance, il s'en suit donc que la connaissance, l'IDÉE va se mêler aussi à tous les états conscients ou proprement psychologiques, c'est-à-dire au sentiment et à la tendance précise.

Le SENTIMENT lui-même est toujours en puissance dans l'idée ; parce que toute idée n'est pas seulement un fait *logique* ou *objectif* mettant le moi en contact avec un objet ; mais encore et surtout est un fait *psychologique* et *subjectif*, une réalité entrant dans le champ de conscience, et qui va donc, au moins de soi et dans l'état normal, provoquer un sentiment. — Mais le sentiment, s'il



n'est qu'en puissance dans l'idée, se retrouve avec tous ses caractères dans la tendance, aussi longtemps que, après avoir été amenée par lui à son maximum de précision, elle reste encore dans le champ de conscience. En effet, si le phénomène introduit par l'idée a créé, en s'adaptant ou en ne s'adaptant pas avec la synthèse préexistante, un bien ou un mal particulier, et si c'est la conscience de ce bien ou de ce mal qui constitue le sentiment ; il est clair que la résultante des forces, qui marque la dernière phase du phénomène et qui rétablit la synthèse ou achève sa ruine, est un bien aussi ou un mal et reste donc un sentiment aussi longtemps que le moi en garde conscience.

Et enfin, — tandis que le sentiment, en puissance dans l'idée, se retrouve dans la tendance précise ; que l'idée se retrouve dans le sentiment et dans la tendance, — la TENDANCE se retrouve partout comme le fond du phénomène, comme la source d'où tout le reste dérive ; et elle-même dérive, sans aucun intermédiaire, des inclinations et des appétits, c'est-à-dire, en dernière analyse, du fond vital, de la nature, de la substance même de l'être. C'est par son entité même que l'être agit ; c'est cette action foncière qui constitue la première tendance, qui, d'abord imprécise et obscure, monte vers la lumière. Nous avons vu comment elle franchit le seuil de la conscience en se précisant peu à peu, en devenant idée et sentiment, mais

sans cesser d'être elle-même, s'individualisant au contraire de plus en plus, jusqu'à ce que, au sortir du sentiment, elle atteigne son maximum de précision et de réalité, pour se décharger normalement dans un acte qui la ramène à son point de départ, au-dessous de la conscience.

C'est donc la tendance qui préexiste à toutes les autres phases et les ENGENDRE. L'idée vient d'elle, directement ENGENDRÉE de son premier contact conscient avec le dehors et faite à sa ressemblance, portant la marque de cette tendance subjective fécondée, pour ainsi dire, par l'action de l'objet<sup>1</sup>. Le sentiment PROCÈDE de la tendance et de l'idée : nous avons vu qu'il n'y aurait pas de sentiment *sans l'idée* qui introduit le phénomène dans le moi conscient et *sans la tendance* qui produit l'harmonie ou le déséquilibre de la synthèse mentale.

Il y a, entre ces trois phases ou faces de la même réalité psychologique, une DISTINCTION profonde : tout ce travail, et en particulier cet épilogue, en fournit la preuve.

Mais il montre aussi que cette distinction n'est PAS UNE SÉPARATION, que chaque phase se mêle un peu aux autres, et qu'elle se distingue par la prédominance de tel ou tel aspect et non par l'exclu-

1. « Liquidò tenendum est quod omnis res, quancumque cognoscimus, congenerat in nobis notitiam sui. Ab utroque enim notitia paritur, a cognoscente et cognito. Itaque mens, cum seipsam cognoscit, sola parens est notitiæ suæ; et cognitum enim et cognitio ipsa est. » (S. Augustin, *De Trinit.*, l. IX, c. 18.)

sion des autres ; par des rapports qui s'opposent et non par des entités qui s'excluent ; en somme par des manières d'être et non par des réalités spéciales<sup>1</sup>.

Chacune, cependant, est bien une réalité psychologique et non pas une abstraction de la pensée. La tendance consciente, prise, telle qu'elle est vraiment, dans le concret, est-elle une réalité psychologique ? — Oui (Voyez, ci-dessus, la définition). — L'idée, prise en elle-même aussi, et tout entière, non pas au point de vue logique, mais vécue, ou plutôt vivante, dans le concret, est-elle une réalité psychologique ? — Oui. — Le sentiment est-il une réalité psychologique ? — Oui. — Il y a donc (dans un cycle donné) trois réalités psychologiques ? — Non, IL N'Y EN A QU'UNE.

Elle constitue un cycle complet, nous l'avons vu, si on joint à la tendance précise la tendance obscure ; mais la partie du cycle proprement psychologique ne mesure que l'étendue du champ de

1. Si l'on tient à dire que ces manières d'être, étant réelles, supposent une distinction réelle entre les différentes phases, nous n'y contredisons point. Ce n'est plus qu'une question de mots. Nous voulons seulement affirmer que, si distincts qu'on suppose l'idée, le sentiment et l'acte dans leurs phases respectives, ils ne sont ce qu'ils sont que par la même réalité psychologique parvenue à un certain état ; ils ne sont, pour parler le langage de l'Ecole, que des accidents divers greffés sur un même accident, et ont leur commun substratum dans la même réalité psychologique, comme les diverses réalités psychologiques ont le leur dans la même substance de l'être.

conscience. C'est là seulement que le phénomène atteint sa PERFECTION.

Or, si nous imaginons une conscience de plus en plus parfaite, s'étendant de plus en plus, de manière à conquérir peu à peu la partie obscure du cycle, la subconscience : à la limite, au moment où nous imaginons la subconscience abolie et le cycle entier se déroulant dans le champ de conscience, nous avons une conscience ADÉQUATE A LA NATURE, à la réalité totale de l'être ; nous avons une tendance, une idée, un sentiment qui en condensent et en expriment l'activité tout entière.

Mais alors, cette TENDANCE sera toujours à son maximum d'énergie et de précision<sup>1</sup> et toujours en acte<sup>2</sup>. Cette IDÉE sera la mise au point parfaite de cette tendance toujours en acte avec toutes les circonstances possibles et imaginables qui peuvent faire varier le terme de son action. Ce sera donc une idée éclairant, dans tous les horizons possibles, toutes ces choses sous leur vrai jour et les montrant, par suite, selon leur vraie valeur, comme termes nécessaires ou libres de la tendance en acte. Le SENTIMENT ne sera plus que la conscience de l'adaptation totale de l'être, faite par cet épa-

1. Sinon, il resterait encore des activités à l'état de tendance obscure, ce qui est contre l'hypothèse.

2. Sinon, si elle avait encore besoin d'être rapprochée de l'acte, la précision ne serait pas parfaite ; il y aurait encore une partie de la tendance à l'état obscur, subconscient, ce qui est contre l'hypothèse.



nouissement de vie tout entière en acte, par cette lumière tranquille de l'idée éclairant tout ce qu'il est bon de savoir, et par l'accord permanent de l'idée avec la tendance et de la tendance avec l'idée ; en d'autres termes, une harmonie vitale résultant d'une tendance qui, étant seule, ne rencontre pas le conflit d'autres forces ; mais qui, parfaitement éclairée, ne s'égare pas dans de fausses directions ; et qui, parfaitement consciente, est parfaitement sentie.

Le fait psychologique, dans cette hypothèse, étant parfait, ne présenterait plus alors des phases successives (qui auraient pour but de l'amener à sa perfection), mais *simultanées*, quoique logiquement déduites les unes des autres dans le même ordre. La tendance, l'idée et le sentiment COEXISTERAIENT au lieu de se dérouler ; mais toujours l'idée étant engendrée par la tendance, et le sentiment procédant de la tendance et de l'idée.

De plus, le SENTIMENT étant la conscience parfaite de l'harmonie absolue et immuable du sujet, ne pourrait pas être éphémère, comme le sont nos plaisirs et nos douleurs, ou même nos différents moi<sup>1</sup>, qui se composent d'éléments sans cesse renouvelés et réharmonisés ; mais cette conscience constituerait, pour toute la durée de l'être, un moi complet et fermé, où rien ne s'use.

1. Nous rappelons qu'il s'agit du moi conscient.

L'IDÉE non plus ne serait pas, comme les nôtres, un accident éphémère de la vie, un éclair jaillissant au contact d'un petit coin de l'univers avec une partie des tendances d'une nature bornée, une mise au point précaire et à courte vue, toujours faite un peu à tâtons; puisque nous ne connaissons jamais d'une manière précise ni toutes nos activités disponibles, ni les horizons où vont nous emporter les fluctuations de nos lendemains. Il s'agirait alors, au contraire, d'une idée qui, exprimant toutes les tendances du sujet et enveloppant de sa lumière tous les termes où elle peut aboutir, réussirait donc d'un seul coup et maintiendrait pour toujours la mise au point de la tendance avec son terme. Et il est vraisemblable que si l'idée, chez nous, scintille comme l'éclair fugace jailli au contact d'un silex, elle va briller ici comme la splendeur inépuisable d'un soleil permanent; que si elle est, chez nous, un accident de surface et qui doit faire place à des milliers d'autres après lui, elle sera, ici, un verbe persistant, définitif, portant avec lui, dans sa lumière, une synthèse logique<sup>1</sup>,

1. L'idée à mesure qu'elle grandit en perfection, cherche à réaliser la synthèse *logique* des êtres, à voir et à savoir comment les choses sont en elles-mêmes et dans quel rapport les unes avec les autres. Le sentiment ne se préoccupe que de la synthèse *psychologique*, de constater l'harmonie ou la désharmonie du moi. La pensée prise dans son ensemble, à son double point de vue subjectif et objectif, s'appelle couramment, dans l'Ecole, le *Verbe*, *verbum mentis*.

complète et fermée, où la vérité s'harmonise pour toujours.

Et enfin cette TENDANCE, toujours en acte, n'a donc pas de *devenir* ni de succession dans sa durée : elle est immuable, aussi longtemps que l'être avec lequel elle se confond. Elle ne peut rien gagner<sup>1</sup> : elle est donc parfaite, au moins dans son genre<sup>2</sup>. Elle est pleinement consciente, par hypothèse, et elle n'a besoin de personne, puisqu'elle est pleinement en acte : elle peut donc subsister par elle-même, sans aucun appui du dehors, dans sa magnifique personnalité.

On voit tout ce que cela veut dire.

Nous ne l'avons pas cherché. Nous avouons même que nous ne l'avions pas prévu.

Et si, nous laissant conduire par les faits, les acceptant de toute provenance, sans nous préoccuper de savoir à quelle thèse leurs témoins comp- taient les faire servir, ne voulant pour notre compte que les comprendre et les interpréter pour aboutir à des conclusions pratiques ; si, en essayant de remplir cette tâche et de pénétrer les lois de la conscience humaine, nous voyons, derrière la théorie où les faits nous conduisent, se dessiner spontanément, sur des plans analogues quoique infiniment agrandis, d'une façon

1. Sans quoi, elle serait en puissance et non en acte par rapport à cette modification.

2. Tout ce qui est imparfait peut recevoir quelque perfection.

vague sans doute, très incomplète, et qui ne suffirait pas à créer la certitude<sup>1</sup>, mais enfin d'une façon reconnaissable, le mystère qui passe pour le plus profond du christianisme et qui amuse le plus les incrédules; si, par un tel chemin, nous aboutissons à ce terme, c'est apparemment que « tout chemin mène à Rome », et que toute vérité rapproche de la Vérité.

C'est aussi que le Souverain Artiste, parmi une infinie variété de détails et malgré l'infinie distance qui sépare la créature du Créateur, a voulu se reproduire dans ses œuvres et notamment faire l'homme « à son image et ressemblance ». Et alors, malgré tout ce qui reste d'obscur et d'hypothétique, peut-être ne nous est-il pas défendu de saluer avec quelque plaisir, comme un signe de bon augure, cette rencontre de notre théorie de la conscience humaine avec ce que la Révélation nous apprend de la conscience de Dieu.

1. Même, nous n'aurions pas songé à faire ces rapprochements, si nous n'avions connu par ailleurs le fait dogmatique.



# INDEX DES NOMS CITÉS

---

*Alexandre*, 229.  
*Archimède*, 262.  
*Aristote*, 18, 273, 294.  
*Augustin* (Saint), 126, 329.

*Bainvel*, 269.  
*Balzac*, 230.  
*Barrès* (M.), 189.  
*Bazin* (R.), 128.  
*Bechterew*, 61, 88.  
*Bernard* (Cl.), 112, 226.  
*Bernheim* (H.), 37, 56.  
*Bethléem*, 125, 127.  
*Blanc de Saint-Bonnet*, 289.  
*Bornier* (de), 135, 138.  
*Bouchard*, 40.  
*Bouchut*, 60.  
*Bourgeois* (Léon), 289.  
*Bourget*, 125, 255.  
*Brain* (J.), 183.  
*Brondgeest*, 71.  
*Buffon*, 185.  
*Burke*, 189.  
*Byron*, 124.

*Campanella*, 189.  
*Camus* (J.), 18, 59.  
*César*, 103, 229.  
*Chevreul*, 56.  
*Churchill* (J.), 183.  
*Comte* (A.), 126.  
*Condillac*, 29.  
*Corneille*, 295.  
*Corvisart*, 51.  
*Coubertin* (de), 8.

*Cousin*, 131, 143, 311.  
*Cullerre*, 40, 42.  
*Cyprianus*, 189.

*Dallemagne*, 40, 42.  
*Dante*, 132, 229.  
*Darwin*, 126, 230.  
*Descartes*, 311.  
*Donoso-Cortés*, 229.  
*Dubois*, 18, 50, 51, 56, 60, 188.  
*Dumas*, 110, 111, 113, 313.  
*Duval* (Mathias), 44.

*Eschyle*, 135.  
*Esparbès* (G. d'), 127.  
*Eymieu*, 199, 250, 256, 274.

*Féré*, 156, 312.  
*Feuchtersleben* (E. de), 50, 51, 126.  
*Fleury* (de), 230, 272.  
*Fouillée* (A.), 26, 143, 182, 187.  
*Frauklin*, 136, 178.

*Gley* (E.), 48, 56.  
*Goethe*, 123.  
*Grasset*, 33, 42, 56, 108, 141, 156, 282,  
 262, 300.  
*Griesinger*, 113.

*Hartenberg*, 182.  
*Héliér*, 332.  
*Höfding*, 23, 154, 157, 159, 208.  
*Hope*, 88.  
*Hugo*, 124.

*Ignace d'Antioche*, 199.  
*Ignace* (de Loyola), 125, 217.

- Janet (Pierre). 26, 29, 30, 33, 35, 36,  
 38, 40, 41, 42, 49, 50, 56, 59, 80,  
 109, 113, 114, 141, 167, 168, 170,  
 183, 184, 262.  
 Janin, 118.  
 James (W.), 196.  
 Joly (H.), 125, 272.  
 Jowet, 132.  
  
**Kant**, 126.  
  
**Labiche**, 216.  
 Lacordaire, 216, 268, 283.  
 Lamartine, 124.  
 Lange, 108, 112, 114, 196.  
 La Rochefoucauld, 272.  
 Lavedan (H.), 281.  
 Le Bon, 300.  
 Lebel, 133.  
 Legrand de Saule, 40.  
 Lemaître (J.), 190.  
 Léopardi, 124.  
 Lépine, 44.  
 Le Play, 255.  
 Levillain, 59, 60.  
 Liberatore, 309, 311.  
 Locke, 29.  
 Longhaye, 286.  
 Lubbock, 148.  
  
 Magnan, 188.  
 Maine de Biran, 143.  
 Mallock (Hurrell), 280.  
 Manacéine (Dr Marie de), 44, 144.  
 Marie-Antoinette, 38.  
 Marie-Louise (Imp.), 51.  
 Marx (K.), 126.  
 Mattei, 104.  
 Maury (R.), 41, 45, 46, 138, 141.  
 Mercier (Cardinal), 311.  
 Mesmer, 262.  
 Michel-Ange, 231.  
 Monlaur, 129.  
 Mosso, 108, 196.  
 Mounet-Sully, 190.  
 Mussat, 125.  
  
 Napoléon I<sup>er</sup>, 38, 192, 230.  
 Napoléon II, 228.  
 Nietzsche, 164.  
  
 Ochorowicz, 34.  
 Pagniez, 18, 50.  
 Paul (Saint), 266.  
 Paulhan (Fr.), 66, 111, 113, 114, 184,  
 265.  
 Paulow, 53, 54.  
 Payot, 107, 260.  
 Pierre l'Ermite, 289.  
 Platon, 229.  
 Poincaré (H.), 300.  
 Poitevin, 23.  
 Poucel (V.), 23.  
 Proal, 62, 124, 125, 131, 152.  
 Prokesch, 228.  
 Fuysegur (de), 262.  
  
 Ranvier, 83, 84.  
 Ratisbonne, 266.  
 Ravachol, 125.  
 Raymond, 109.  
 Readcliff (John), 124.  
 Régnon (Th. de), 69, 75, 294.  
 Renaut, 44, 87, 89, 92.  
 Réveillé Parise, 293.  
 Ribot (Th.), 110, 169, 196, 235, 283.  
 Richet (Ch.), 29, 48, 56.  
 Roosevelt, 273.  
 Rousseau (J.-J.), 126.  
  
 Sales (Saint François de), 241.  
 Sand (George), 124, 126.  
 Spencer (H.), 230, 273.  
 Socrate, 137.  
  
 Taine, 230, 285, 303.  
 Talmeyr (M.), 61, 124.  
 Tamerlan, 172.  
 Thomas (Saint), 19, 80, 85, 136, 244,  
 308, 311.  
 Tocqueville, 228.  
 Tolstoï, 124.  
 Toulouse, 231.  
 Tricard, 138.  
 Tropman, 125.  
 Turenne, 190, 191, 222.  
  
 Vedel (Dr), 33.  
 Voltaire, 123, 133.  
 Welshinger, 228.  
 Zola, 230, 231.

# TABLE ANALYTIQUE

## ET ALPHABÉTIQUE

---

- Aboullie**, son influence sur l'impressionnabilité, 102, 104; — sur la médiocrité de la vie, 270.
- Actes**, leur place dans le cycle psychologique, 22, 314 sqq.; — ils sont provoqués par l'idée, 75 sqq.; — leur fatalité chez la brute, 71 sqq.; — leur part de liberté et de fatalité chez l'homme, 78 sqq.; — leur influence sur le sentiment, 183 sqq.; — leur suppression détruit le sentiment, 214 sqq.; — leur répétition diminue l'émotion et augmente le désir, 235.
- Ambiances**, leur rôle dans la formation du tempérament moral, 148 sqq.
- Amitié**, son influence psychologique, 147 sqq.
- Amnésie**, elle supprime d'abord les souvenirs les plus récents 169.
- Animaux**, leur manière de connaître et d'agir, 71 sqq.; — leur tendance à l'imitation, 61; — leur loi, 254.
- Anomalies apparentes**, leur réduction aux lois générales, 107 sqq.
- Antipathies**, moyen de les détruire, 215 sqq.
- Appétit**, sa définition, 233.
- Aptitudes**, leur définition, 233; — leur relation avec la qualité dominante, 284 sqq.
- Automatisme**, dans le rêve, 143; — dans l'habitude, 160.
- Bien**, sa définition, 70, 118, 248 sqq.; — différentes espèces, 313 sqq.
- Bonheur**, le plaisir parfait, 314.

- Catalepsie**, sa définition, 28 ; — l'évolution des idées dans la catalepsie, 29 sqq. ; — la production du sentiment, 183.
- Cellule**, sa sensibilité, 82 sqq. ; — sa mémoire rudimentaire, 86 sqq. ; — spécification des cellules dans les organismes complexes, 88 ; — les cellules nerveuses, voir *Neurones*.
- Coefficient de l'idée pour incliner à l'acte**, 94 sqq., — du sujet, 100 sqq.
- Cœur**, son métier, 1 ; — nécessité de le diriger, 3 sqq.
- Connaissance**, son rôle, 70 sqq. ; — ses espèces, 71 sqq. ; — son côté objectif et son côté subjectif, 308 sqq. ; — ses relations avec la conscience, le sentiment et les actes, 318 sqq.
- Conscience**, sa définition, 26, 318 ; — ses éléments, 26 sqq. ; — ses relations avec l'organisme, 16 sqq. ; — son caractère chez les cataleptiques, 29 ; — chez les hystériques, 36 ; — chez les psychasthéniques, 47 sqq. ; — son dédoublement, 66 ; — sa dissociation par l'émotion choc, 112 sqq. ; — par l'hypnose, 125 ; — par le découragement, 172 sqq. ; — par la rêverie, 142 sqq. ; — son rôle dans le sentiment, 197 sqq., 318.
- Découragement**, son danger, 172 sqq. ; — ses remèdes, 174 sqq.
- Défaut dominant**, la rêverie le favorise, 143 sqq. ; — l'émotion lui laisse libre champ, 169 ; — l'idéal le ruine, 269.
- Défauts**, ils périssent par scission de conscience, 265 sqq. ; — par inanition, 268 sqq.
- Désirs**, leur définition, 233.
- Déterminisme**, son rôle dans la psychologie, 11 sqq. ; — sa limite, 299 sqq.
- Devise**, son utilité, 289 sqq.
- Difficulté**, ses relations avec le mérite, 8.
- Dissociation de conscience**, voir *Conscience*.
- Distinction**, en quoi elle consiste, 284.
- Douleur**, conscience d'un mal, 203 sq. ; — elle est liée à l'idée, 200 sqq. ; — proportionnée à la faculté de sentir, 4 ; — au degré de conscience, 314 ; — elle est le fruit de la passion mauvaise, 256.
- Effort**, ses relations avec le rendement psychologique, 5 sqq. ; — avec le mérite, 7 sqq.
- Électivité**, dans l'hypnose, 261 sqq. ; — dans la passion, 262 sqq.



**Emotion**, sa définition, 205, 234 ; — ses relations avec les idées et les actes, 205 sqq., 234 sqq. ; — sa double forme : l'émotion choc et l'émotion lente, 109 ; — dissociation de la conscience par l'émotion choc, 109 sqq., 167 sqq. ; — ses relations avec la catalepsie, 114 ; — ses facteurs, 115 sqq. ; — nécessité et moyens de l'éviter, 170 sqq. ; — son rôle dans la passion, 234 sqq.

**Enfants**, leur psychisme, 45, 59.

**Éparpillement** du vouloir, ses inconvénients, ses remèdes, 270 sqq.

**Esprit**, sa manière de connaître et d'agir, 75 sqq.

**États psychologiques**, froids et chauds, 95, 163 ; — état d'âme spécial à chaque profession, 186.

**Femme**, son impressionnabilité, 57, 103 ; — sa vitalité affective, 241 sqq.

**Fiction**, sa définition, son rôle dans la passion mauvaise, 253.

**Foules**, faiblesse de leur synthèse, 60.

**Fréquentations**, leur influence, 147.

**Gouvernement** de soi-même, sa possibilité, 10 sqq. ; — la méthode, 13 sqq., 23, 303.

**Graphologie**, son fondement psychologique, 57.

**Habitude**, ses effets, 11 ; — son rôle dans la rêverie, 143 ; — comment elle se crée et se détruit, 267 sqq.

**Haschich**, ses effets psychologiques, 16, 48.

**Hérédité**, ses conséquences, 11 ; — son explication, 191.

**Homme**, sa manière d'être, 14 sqq., 293 sqq. ; — de connaître et d'agir, 69, 78 sqq. ; — sa loi, 254 sqq.

**Hypnotisme**, explication de ses causes, 115 ; — son analogie avec le sommeil, 140 ; — le sentiment chez l'hypnotisé, 183 sqq., 201 ; — son électivité, 261 sqq. ; — ses différents moi, 66, 267.

**Hystérie**, état de misère psychologique, 35 sqq. ; — suggestibilité de l'hystérique, 37 sqq. ; — son caractère, 39 sqq. ; — sa tendance à l'imitation, 59 sqq. ; — comment les attitudes provoquent chez lui le sentiment, 184 sqq.

**Idee**, sa définition, 21 sqq. ; — son rôle dans le vivant, 70 sqq., — chez la brute, 71 sqq. ; — chez le pur esprit, 74 sqq. ; — chez l'homme, 78 sqq. ; — sa loi générale, 65 sqq., 107

- sqq. ; — son action spéciale, chez le cataleptique, 28 sqq., 316 ; — chez l'hystérique, 35 sqq. ; — chez le psychasthénique, 47 sqq. ; — chez l'homme normal, 52 sqq. ; — dans le rêve et la rêverie, 42 sqq., 137 sqq. ; — le pourquoi de son efficacité, 68 sqq. ; — le comment, 82 sqq. ; — la mesure, 94 sqq. ; — sa puissance dans la société, 126 sqq. ; — dans la résolution, 156 sqq. ; — dans l'idéal, 258 sqq. ; — nécessité de gouverner ses idées, 175 sqq. ; — l'idée en tant que phénomène vital, 315 sqq. ; — sa place dans le cycle psychologique, 318 ; — comment elle se distingue du sentiment et de l'acte, et comment elle s'y confond, 311 sqq. ; — ce qu'elle serait dans une conscience parfaite, 322, 324.
- Idee fixe**, sa définition, 235 sqq. ; — ses relations avec la liberté, 240 ; — avec la passion, 235 sqq.
- Idee spécifique**, sa définition, 251.
- Idee substitut**, 258 sqq.
- Idéal**, sa définition, 251 ; — sa vérité, 252 ; — son rôle dans la passion bonne, 253 ; — sa puissance et ses résultats, 257 sqq., — comment le choisir, 280 sqq. ; — conditions de son efficacité, 287 sqq. ; — méthode pour le fixer en nous, 289 sqq.
- Imitation** (instinct d'), 59 sqq.
- Impressionnabilité**, ses causes et ses degrés, 100 sqq.
- Inclinations**, leur définition, 233, 239 sqq.
- Infini**, pourquoi l'homme y tend, 77.
- Instinct**, sa substitution à la liberté pendant le rêve et la rêverie, 142 sqq. ; — nécessité de le dompter, 269 ; — instinct d'imitation, 59 sqq.
- Joie**, sa cause et ses effets, 261 sqq.
- Lectures**, leur influence, 123 sqq.
- Liberté**, sa définition, 244 ; — elle n'existe pas au sens précis dans la brute, 74 ; — son existence chez l'homme, 10 sqq. ; — sa source, 78 sqq., 299 ; — son mode d'accroissement, 218 ; — sa limite, 10 sqq., 216, 293 sqq. ; — sa suppression dans le sommeil, 46 ; — sa diminution dans la rêverie, 142 sqq. ; — ses prises sur la passion, 239 sqq. ; — son rôle dans le mérite, 9 sqq. ; — dans la résolution, 154 sqq. ; — liberté et volonté, 81.
- Loi de l'être**, sa caractéristique, 254 ; — loi d'association, 66 ; — d'inhibition, 67 ; — de la conservation de l'énergie, 299 sq.

- Maladies imaginaires**, leur réalité physiologique, 50 sqq.
- Mal**, voyez *Bien*.
- Médiocrité de la vie**, ses causes, 270.
- Mélancolie**, ses remèdes, 216 sq.
- Mémoire cellulaire**, 86 sqq.
- Mérite**, ses éléments, 7 sqq.
- Miriachit**, 60.
- Moi substantiel et moi expérimental**, 314 ; — moi viscéral, 142.  
— Voyez *Conscience*.
- Moral**, sa répercussion sur le physique, 15 sq.
- Morale**, ses relations avec la psychologie, 250 sq.
- Musique**, son influence psychologique, 148.
- Nature**, ses relations avec l'essence, 232 ; — identité de la nature spécifique chez l'homme et la femme, leur différenciation par « la manière », 281 sqq.
- Nerfs**, solidarité des nerfs moteurs et sensitifs, 17, 68, 71, 195, 226.
- Neurones**, leur désarticulation fonctionnelle dans le sommeil, 44 sq ; — leur rôle dans la sensibilité, 88 ; — comment ils transforment en actes l'impression faite par l'idée, 89 sqq.
- Névrosés**, instabilité de leur synthèse mentale, 59.
- Organisme**, son influence sur le moral, 16, 101 sqq.
- Paresse**, 136 sqq. .
- Passion**, sa définition, 232 sqq. ; — sa loi, 227 ; — sa force, 235 sqq ; — ses conséquences, 228 sqq., 254 sqq, 159 ; — ses relations avec la liberté, 239 sqq. ; — ses deux espèces, 248 sqq. ; — moyens de la provoquer, 280 sqq. ; — de la supprimer, 246 ; — sa fragilité quand elle vient en coup de foudre, 288.
- Pendule explorateur**, 56.
- Pensée**, sa définition, 21 ; — sa nature et sa genèse, 78 sqq., 309 sq. — Voyez *Idee*.
- Personnalité**, son dédoublement, 66.
- Peur**, elle incline à l'acte redouté, 57 sqq., 108.
- Physique**, sa répercussion sur le moral, 14 sqq.
- Plaisir**, son rôle dans la passion mauvaise, 249 sq. ; — il n'est pas la loi de l'homme, 254 sq. ; — il est dynamogène, 313 ; — il est en proportion de la conscience du bien, 314 ; — à la limite il se confond avec le bien moral, 314.
- Polygone des centres automatiques**, 158.

**Psychasthénie**, sa définition, ses causes, ses effets, 47 sqq

**Psychologie**, ses relations avec la morale, 250 sq.

**Qualité dominante**, 285.

**Résolutions**, leur nécessité, 154 sqq.; — leur efficacité, 156 sqq.;  
— trois conditions de leur efficacité, 164 sqq.

**Rêves**, leur définition, 137 sqq.; — leur analogie avec l'aliénation mentale, 140 sq.; — avec l'hypnose, 184; — causes de leur inefficacité relative sur les actes, 46; — rêves parlés, 45; — prévisions dans les rêves, 58

**Réverie**, ses funestes effets, son analogie avec le rêve, 137 sqq.; — ses remèdes, 147.

**Roman**, son influence sur les actes, 126 sqq.; — ses dangers particuliers pour la femme, 130; les « bons romans », 129; — action dissolvante des mauvais romans, 131 sqq.

**Scrupuleux**, son instabilité de conscience, 169 sq.

**Sensation**, sa définition, 22, 309; — sa genèse, 308 sq.; — sa nature, 71 sqq.; — son rôle et son influence sur les actes, voir *Idee*; — sa fatalité en raison inverse de son intellectua-  
lité, 94. 205 sq

**Sentiment**, sa définition, 22, 204, 311 sqq.; — sa nature, 194 sqq., 197 sqq.; — ses relations avec les idées et les actes, 318 sq., 205 sqq., 225 sqq., 234 sqq.; — moyens de le provoquer, 181 sqq., 209 sqq.; — de le détruire, 212 sqq.; — son changement en émotion, 205 sq., 234; — son rôle dans la passion, 234 sq.; — sa place et son évolution dans le cycle psychologique, 312 sqq.

**Sommeil**, sa définition, 138 sqq.; — les idées dans le sommeil, 140 sqq.; — l'activité musculaire dans le sommeil, 43 sqq.

**Somnambulisme**, fatigue qu'il amène, 45; — danger d'un réveil brusque, 57. — Voir *Hypnotisme*.

**Songes**, voir *Rêves*.

**Subconscience**, sa définition, 307 sq., 316; — son action, 158, 162

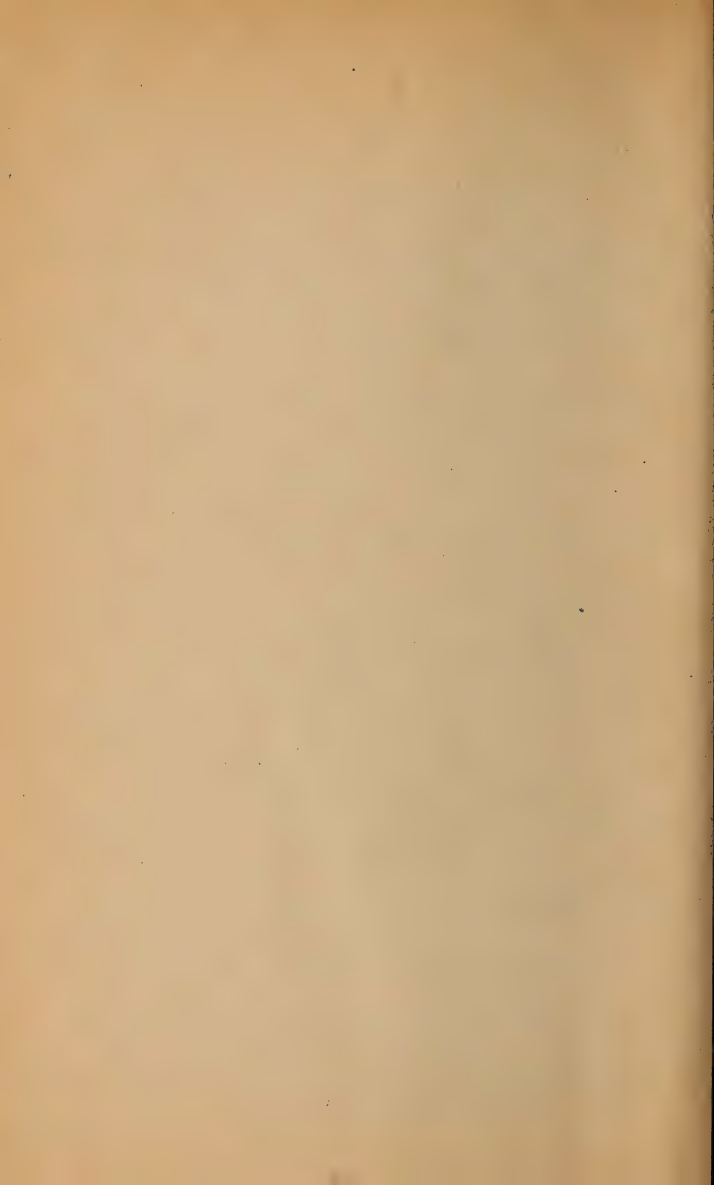
**Surprise**, son rôle dans l'émotion choc, 110.

**Sympathies dangereuses**, moyen de les supprimer, 273.

**Tendance**, réaction du moi sur le dehors, 314 sqq.; — elle est le fond du phénomène psychologique, 319; — elle engendre l'idée, 320; — elle se précise dans le sentiment, 315, 318 sq.; — ce qu'elle serait dans une conscience parfaite, 322 sqq.



- Tentation**, ses relations avec le mérite, 7 sqq.  
**Théâtre**, son influence au point de vue psychologique, 134 sq.  
**Trinité psychologique**, 318 sqq.  
**Type**, idée spécifique d'un être, 251.  
**Unité**, sa complexité chez les êtres vivants, 70.  
**Vérité-limite**, terme où tend l'Idéal, 253.  
**Vertus déprimantes**, elles n'existent pas, 174.  
**Vie**, conditions de toute vie composée, 15 sq.  
**Volonté**, voir *Tendance* et *Liberté*.
-



# TABLE DES MATIÈRES

---

## INTRODUCTION

	Pages.
A. — Est-ce le cœur qui fait mal à la tête?.....	1
B. — A-t-on jamais trop de cœur?.....	3
C. — La vie vaut-elle ce qu'elle coûte?.....	5
D. — Est-il possible de se gouverner soi-même?.....	10
E. — Par quelle méthode?.....	13
F. — Division de ce travail.....	21

---

## PREMIER PRINCIPE

### PAR LES IDÉES

Énoncé de la loi. — Énoncé du principe.....	25
---	----

---

## CHAPITRE PREMIER

### Vérité de la loi. — Efficacité du principe

A. — Faits tirés de la catalepsie.....	28
B. — Faits tirés de l'hystérie.....	35
C. — Faits tirés du nervosisme ou de la psychasthénie....	47
D. — Faits tirés de l'état normal.....	52
E. — Conclusions.....	65

## CHAPITRE II

### L'explication de la loi

A. — Le pourquoi.....	68
B. — Le comment.....	82
C. — La mesure :	
1 <sup>o</sup> Coefficient de l'idée.....	94
2 <sup>o</sup> Coefficient du sujet.....	100

<i>D.</i> — Les anomalies. — Leur réduction à la loi générale..	107
<i>E.</i> — Tableau des principales conclusions.....	121

## CHAPITRE III

## Les applications du principe

<i>A.</i> — Les lectures.....	123
<i>B.</i> — Le théâtre.....	134
<i>C.</i> — La paresse et la rêverie.....	136
<i>D.</i> — Les fréquentations, l'amitié, la musique.....	147
<i>E.</i> — Les ambiances.....	149
<i>F.</i> — Les résolutions.....	153
<i>G.</i> — L'émotion-choe.....	167
<i>H.</i> — Le découragement.....	172
<i>I.</i> — Le point stratégique.....	175

## DEUXIÈME PRINCIPE

## PAR LES ACTES

Enoncé de la loi. — Énoncé du principe.....	181
---	-----

## CHAPITRE PREMIER

## Vérité de la loi. — Efficacité du principe

<i>A.</i> — Faits tirés des consciences anormales.....	183
<i>B.</i> — Faits tirés des consciences normales.....	185
<i>C.</i> — Conclusions.....	191

## CHAPITRE II

## L'explication de la loi

<i>A.</i> — Explications insuffisantes.....	194
<i>B.</i> — Explication proposée.....	197
<i>C.</i> — Les trois conditions du succès.....	209

## CHAPITRE III

## Les applications du principe

<i>A.</i> — Dans les sympathies excessives.....	213
<i>B.</i> — Dans les antipathies.....	215



C. — Dans la mélancolie.....	216
D. — Dans diverses circonstances.....	217
E. — Réponse à une objection.....	218

## TROISIÈME PRINCIPE

## PAR LES SENTIMENTS

Énoncé de la loi. — Énoncé du principe.....	225
---	-----

## CHAPITRE PREMIER

## Vérité de la loi. — Efficacité du principe

Les faits.....	228
----------------	-----

## CHAPITRE II

## L'explication de la loi

A. — Qu'est-ce que la passion?.....	232
B. — D'où vient sa force?.....	235
C. — La prise de la liberté sur la passion :	
Sur son origine.....	239
Sur sa durée.....	243

## CHAPITRE III

## Les applications du principe

A. — Deux espèces de passion.....	248
B. — Conséquences de la passion mauvaise :	
1° Dégradante.....	254
2° Inassouissable.....	255
3° Douleuruse.....	256
C. — Conséquences de la passion bonne, de l'idéal :	
1° La grande force.....	258
2° Le grand bienfait.....	265
3° La grande joie.....	273
D. — Le choix pratique de l'idéal :	
1° Comment fixer son choix?.....	280
2° Comment le réaliser?.....	287

## Conclusion

Le rôle de la liberté dans le gouvernement de soi-même...	293
---	-----

## Épilogue

Le cycle psychologique.....?	304
------------------------------	-----

INDEX DES NOMS CITÉS.....	327
---------------------------	-----

TABLE ANALYTIQUE ET ALPHABÉTIQUE.....	329
---------------------------------------	-----

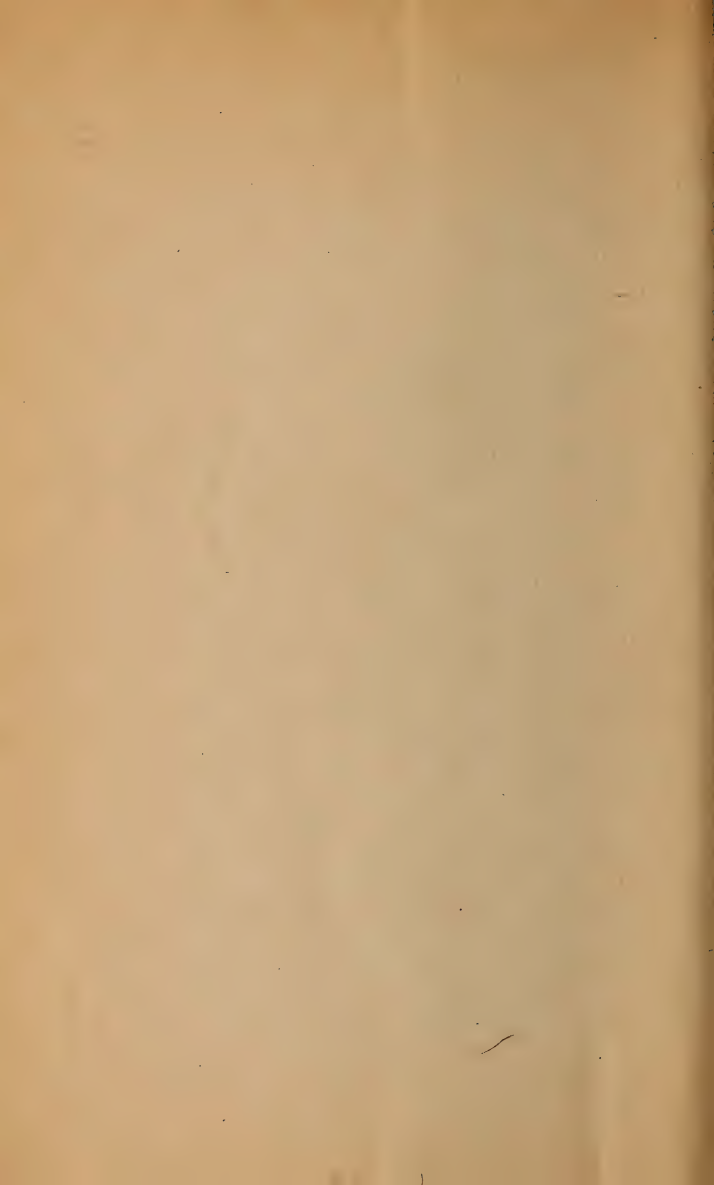
TABLE DES MATIÈRES.....	337
-------------------------	-----

---

---

E. GREVIN — IMPRIMERIE DE LAGNY

---







*La Bibliothèque*  
Université d'Ottawa  
Echéance

*The Library*  
University of  
Date Due

NOV 27 1987

NOV 24 1987

CE



a39003



004674833b



U D' / OF OTTAWA



COLL	ROW	MODULE	SHELF	BOX	POS	C
333	02	10	09	06	08	1